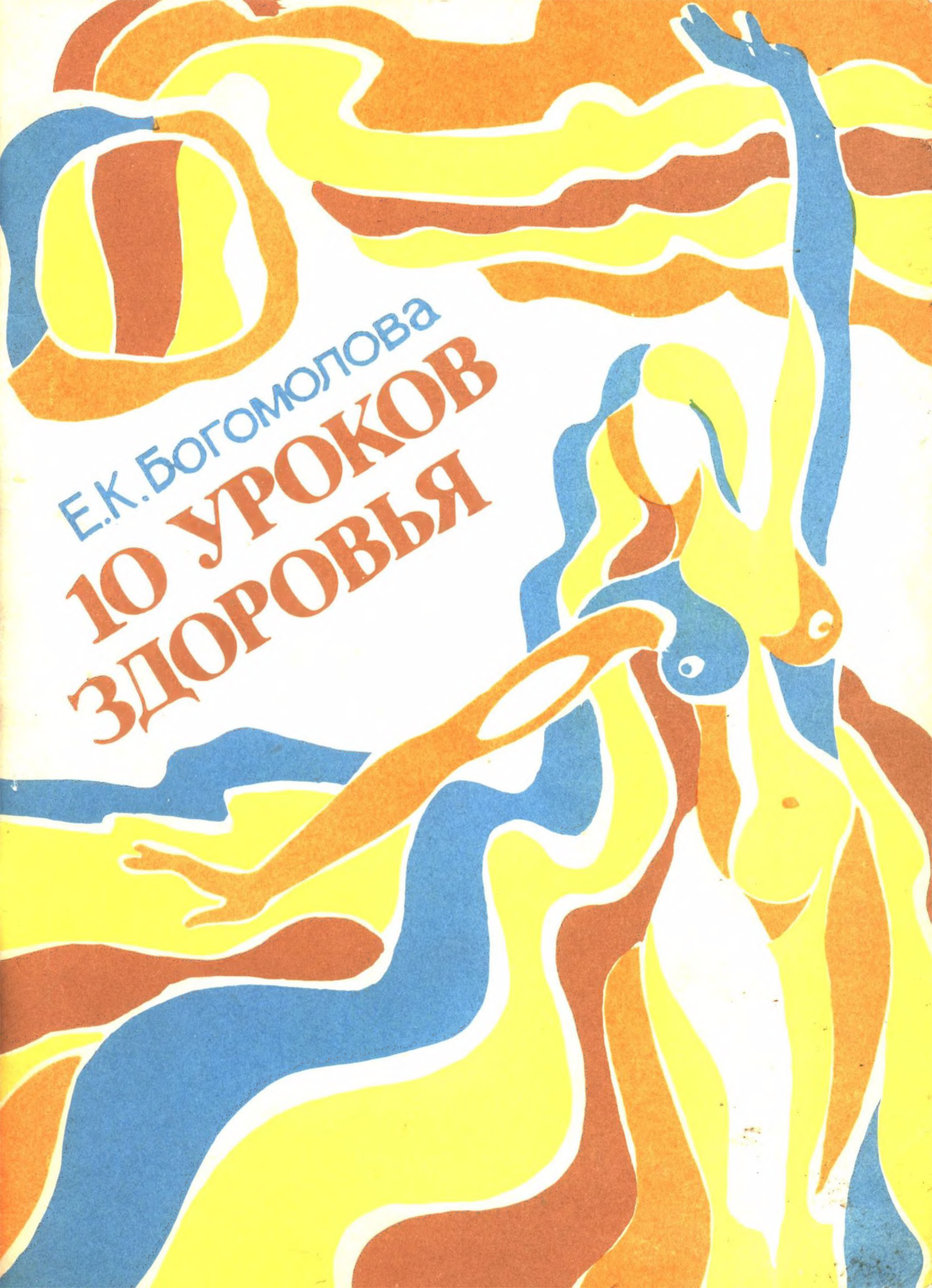


Е.К. Богомолова

10 уроков здоровья

ЕКАТЕРИНА КОНСТАНТИНОВНА
БОГОМОЛОВА

ДЕСЯТЬ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ

Свердловск
Малое издательство «Старт»
1991

ББК 51.2.
Б74

Издание подготовлено Свердловским малым издательством «Старт».

Богомолова Е. К.
Б74 Десять уроков здоровья.— С.: Старт, 1991.—88 с.

Б $\frac{4100000000-080}{183(2)-91}$ без объявл.

ББК 51.2.

Каждый человек имеет право и обязан жить до 120 лет и более. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями... Я сам заработал здоровье своей жизнью. Я здоров 365 дней в году.

Поль Брегг.

Природа одарила человека поистине безграничными возможностями, вполне допустимо говорить о могуществе человека, но это при условии, если он хозяин самого себя, т. е. умеет управлять своим телом, умом, душой.

Именно такого подхода нам и не хватает, т. к. никто нас этому не учил. Поэтому с нами происходит следующее: средняя продолжительность жизни сокращается, смертность в цветущем возрасте (30—45 лет) существенно увеличивается. Наблюдается процесс «омоложения» многих болезней, в частности сердечно-сосудистых, особенно среди молодых мужчин. Признаки атеросклероза и гипертонии отмечаются даже у школьников. Множество людей лечатся в больницах и поликлиниках. Быстро возрастает количество тучных людей (по статистике в СССР каждый второй взрослый и каждый пятый ребенок имеют лишний вес).

Возникает серьезный вопрос: почему все это происходит? Ответ простой. Многие люди не занимаются своим здоровьем и не задумываются над тем, от чего оно зависит. Не знают, как устроен их организм, а значит, и не умеют им управлять. Не умеют создавать и увеличивать резервы своего здоровья.

Об этом очень хорошо сказал В. Леви: ...«Вам не хватает того, что жизнь делает жизнью — движения. Организм ваш пребывает в застое. В глубокой инерции. В самоотравлении малоподвижностью. Тело ваше почти не работает... И никакое питание поэтому не идет впрок, а наоборот, становится источником внутренних ядов... Мы очень хорошо забываем собственную Природу... в связи с появлением денег, автомобилей, телевизоров и т. д., перестав быть собой, мы тут же забыли,.. как есть, как спать, как дышать, как двигаться.

Но не зыбыли о том наше бедное тело, наша глупышка-психика. Стараются нам напомнить. Бьются изо всех сил. Что-то лопочут на языке наших болезней, недомоганий, всяческих отклонений... А мы глухи и тупы.

...Нам нужны напряжение и борьба... Мы физически недогружены; мы дьявольски стеснены и в движениях; неудержимо переедаем; мы всячески отравляем свою кровь, свой мозг и свою душу; мы ленивы и избалованы; мы духовно обеднены».

Что же из всего этого следует? Нам нужно повернуться лицом к своей Природе и научиться управлять своим здоровьем. Если оно уже нарушено, наша работа обязательно его восстановит.

Урок первый

О ПРИЧИНАХ НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ

Прежде чем заняться своим здоровьем, необходимо разобраться, от чего оно зависит. В процессе воспитания человека ему прививают понятия о чистоте тела. Но речь идет о внешней чистоте — мытье тела (баня, душ), умывание, обтирание внешних покровов кожи. А вот самое важное понятие — о внутренней чистоте организма — у нас не сформировано, это порождает отсутствие главной основы физической культуры — умения содержать все органы тела в чистоте.

В результате этого пробела в воспитании и ошибок в образе жизни в организме современного человека — целое скопище отходов собственного тела, которые теперь принято называть шлаками. Откуда они берутся? Первый источник «отходов»: в процессе постоянного обновления тканей организма отмирает громадное количество старых клеток. Задержка таких отбросов в организме — одна из причин его отравления, это наносит огромный вред здоровью.

Второй источник «отходов»: химические реакции, которым подвергается съедаемая нами пища. Эти реакции протекают сначала в пищеварительном тракте, а затем — во всех клетках тела, куда наша кровь приносит уже более простые вещества пищи и там идет их дальнейшее превращение в самые простые — конечные продукты.

Последние делятся на два вида: полезные, нужные организму и уже не нужные, отработанные, или шлаки. Вот они-то и должны быстро покидать тело.

Их накопление в органах и тканях приводит к самоотравлению тела. Мочевина, аммиак, мочевая кислота, окись углерода и другие вещества — яды для человека.

Наш организм имеет четыре очистительные системы, через которые все отходы покидают тело. Это кишечник, почки, легкие и кожа. Именно от работы этих органов зависит внутренняя чистота тела, а следовательно, и наше здоровье. Именно эти органы спасают наш организм от самоотравления. Если эти системы работают плохо, человек становится больным, если они перестают работать, он погибает.

824—2

Значит, если человек здоров, он чист изнутри. Если где-то что-то заболело, это сигнал о том, что в организме накоплены шлаки, от которых нужно срочно очищаться.

Такой подход к пониманию причин болезней очень плодотворен. Он дает нам ключ к успешной работе над своим здоровьем. Если же с этих позиций оценивать здоровье современных людей, то можно сказать сразу: раз так много больных — очистительные системы спят, а не работают.

И действительно, разве секрет — плохое очищение кишечника у огромного количества людей? Более того, многие просто не подозревают, что носят в своем кишечнике. Они думают, что если стул есть каждый день, то все в порядке. Это заблуждение. Кишечник полностью никогда ни у кого не очищается прежде всего из-за своей большой длины, которая превосходит в 10—15 раз длину тела человека. Уложен он в маленькой брюшной полости в виде громадного количества складок и петель, в которых всегда скапливаются отходы.

Это подтверждает лечебное голодание. В специальных клиниках больные голодают по 20—40 дней, делая себе по инструкции утром и вечером очистительные клизмы, и у них 6—8 дней сохраняется стул, т. е. кишечник продолжает очищаться. А теперь представьте человека с хроническим запором, у которого стул один раз в 2-3-5 дней? Что он носит в кишечнике? А таких людей немало. Как же они могут быть здоровы? Ведь эти ядовитые, гниющие в кишечнике массы непереваренной пищи постоянно всасываются через кишечную стенку в кровь, и с нею разносятся по всему телу. Откуда же берутся эти массы?

Одна из причин, как уже сказано, — большая длина кишечника. Вторая — ошибки в питании, о которых речь пойдет ниже.

Что происходит с человеком, если у него плохо работает кожа? Кожа содержит 6 миллионов потовых желез, через которые организм покидают самые ядовитые отходы нашего тела. Это было доказано простым способом: ученые дали животным выпить человеческий пот, и животные от этого быстро погибли. Так было установлено, что потовая система кожи спасает человека от самоотравления.

Но возникает вопрос: а хорошо ли мы используем эту нашу очистительную систему? Конечно, плохо. Мы «заковали» наше тело в одежду и держим его днем — в дневной, вечером — в вечерней, а ночью — в ночной одежде. Не даем коже подышать, выбросить отходы и набрать кислорода. Ведь кожа, кроме других функций, выполняет роль легких, т. е. дыхательную функцию — выбрасывает отходы и набирает кислород. Кроме того, мы не стимулируем нашу потовую систему: наша физическая активность очень мала, ведь «до пота» практически никто не работает.

Таким образом, две наши системы очистки серьезно недорабатывают, и мы им не помогаем, а только мешаем.

Если оценить работу почек и легких, то и здесь нет ничего утешительного. Гиподинамия, в которой пребывает подавляющее большинство людей, порождает нарушения кровообращения, а значит, застой крови и лимфы в разных органах и тканях.

Именно через систему кровообращения вымываются из органов и тканей шлаки. Кровь венозная несет их к очистительным системам, а они уже выделяют отходы из организма. Наша задача — в постоянной помощи выделительным системам. Не мешать, а помогать!

Урок второй

ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ПИТАЕМСЯ?

Вначале об ошибках в нашем питании. Их много, но главных три.

Первая ошибка — поспешность во время еды. Когда человек спешит за столом, он не ест, а глотает пищу торопливо, практически ничего не успев прожевать. Известно, что от непрожеванного обеда переваривается лишь одна третья часть, а две трети гниют в кишечнике. Если так есть систематически, организм отравляется: еда становится источником отходов. С чем это связано?

Процесс пищеварения начинается не в желудке, как думают многие, а во рту под действием первого пищеварительного сока — слюны. Тщательно пережевывая пищу, мы ее химически обрабатываем слюной, используя все пищеварительные ферменты этого сока. Так мы начинаем процесс пищеварения. Если это начало отсутствует, то и необходимого продолжения нет. Когда человек жует тщательно пищу, то он извлекает из нее самую нужную для себя энергию, самые тонкие ее компоненты. Поспешное бессмысленное проглатывание пищи отягощает, перегружает организм и никакой пользы ему не приносит.

Если понаблюдать за людьми в общественных столовых, то можно увидеть: на поднос берут чаще всего 4—5 блюд (редко 3), и за 10—15 минут эту пищу проглатывают. За такое короткое время столько пищи практически не может быть нормально пережевано, а следовательно, и переварено. У многих нет времени сидеть и долго жевать пищу. Это понятно, время обеда очень ограничено. Как быть? Не надо брать так много пищи. Лучше взять то, что больше нравится, и в небольшом количестве, чтобы спокойно можно было прожевать. Пользы будет гораздо больше,

организм сможет и переварить пищу и усвоить ее. Должно быть правилом — не спешить во время еды. Нельзя забывать о том, что кишечник, в котором накапливается много ядовитой пищи, — источник самых разных болезней не только органов пищеварения, но и суставов, почек и сердца, источник тяжелых головных болей и т. д.

Именно поэтому ежедневное очищение кишечника (очистительные клизмы перед сном) хотя бы в течение недели дает удивительное облегчение практически при всех болезненных состояниях. Исчезает главный источник отравления организма. Он очень быстро начинает «оживать» и радоваться освобождению.

Вторая ошибка — неправильный режим питания. Часто люди едят два раза в день. А раз редко, то и помногу. Наиболее правильный режим питания — есть понемногу, но чаще, лучше 3-4-5 раз в день, особенно полным людям. Неправильный режим, как правило, порождает обильный ужин. Вечером, никуда уже не торопясь, люди едят более обильно. С пищей получают много энергии, хотя ночью она нам не нужна. Обильный ужин способствует накоплению жира, т. к. энергия никуда не расходуется (после ужина мы сидим или лежим) и перегружает органы пищеварения, которые всю ночь должны пищу «молоть» и «варить». Нам-то хорошо, мы спим, отдыхаем, а вся система пищеварения трудится над нашим ужином. Это несправедливо!

Переваривание пищи — очень трудоемкий процесс, требующий, в свою очередь, от организма много энергии. Для переваривания пищи ежедневно у каждого человека выделяется около 12 литров пищеварительных соков: 3 *л* слюны, 4 *л* сока желудочного, 0,5 *л* желчи, 1,5 *л* поджелудочного и 3—3,5 *л* кишечного сока. 8—9 *л* из 12 смешиваются с пищей, остальное же количество сока остается как бы «про запас». Все эти соки организму нужно создать, выделить, обработать ими съеденную пищу.

Вот почему теряет аппетит больной человек. У него нет сил на создание такого количества соков и обработку ими пищи. Когда болезнь развивается, то все оставшиеся силы организма должны быть брошены на борьбу с ней. Это требует немало энергии. Надо победить те вирусы, микробы и токсины, которые вызвали болезненное состояние. Это «фронт» работы нашей защитной системы — иммунитета. Когда мы обильно кормим больного человека, мы тем самым требуем как бы «открытия второго фронта» — обработки пищи, как бы говорим организму: «Ты не здесь работай, а пищу переваривай», хотя организм больного нам четко заявляет: «У меня нет сил переваривать пищу». В этом проявляется та защитная реакция на болезнь, которую мы наблюдаем у всех животных. Ни одно больное животное не станет есть, пока не поправится.

А нас учили обратной ложной истине: корми больного — чем больше съест, тем быстрее поправится. Это ошибочно. Больной человек — и взрослый, и ребенок — во время болезни должен получать минимум пищи, но самой ценной и легкой: сырые овощи, фрукты и свежеприготовленные домашние соки. А можно и просто 1—2 дня поголодать, предварительно сделав очистительную клизму.

Неправильный режим питания приводит к третьей самой опасной ошибке в питании — систематическому перееданию.

Здесь есть два момента. Первый — энергетический. Накопление в организме лишней, неутилизированной энергии ведет к тучности. Второй — большие объемы пищи, когда человек за один раз съедает слишком много. В результате изнашиваются раньше времени органы пищеварения. Чтобы понять опасность этого момента, нужно обратиться к некоторым вопросам анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Последний состоит из шести отделов: ротовая полость, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий и толстый кишечник. Каждый из этих отделов работает автономно, независимо от других, имея свои соки, свое давление, свое pH среды (т. е. или кислую, или щелочную среду). Эта автономия поддерживается благодаря особым устройствам, которые «запирают» каждый отдел сверху и снизу или открывают его для поступления пищи, когда это нужно. Эти устройства называются клапанами.

Таких клапанов у человека шесть. Они обеспечивают главный закон движения пищи в ЖКТ: только вперед, сверху вниз. Когда мы во рту жуем пищу, первый клапан, в верхнем конце пищевода, закрыт. Он открывается, когда мы глотаем пищу. Затем он снова закрывается. Пища движется вниз по пищеводу, в конце которого второй клапан открывается, пропускает ее в желудок и снова закрывается, чтобы пища не могла подняться обратно. Пищевой комок, попавший в желудок, опускается на дно (под действием закона силы тяжести). Здесь находится клапан, закрывающий нижнее отверстие желудка на границе его с 12-перстной кишкой. Это отверстие должно быть закрыто для переваривания пищи желудочным соком в течение 2—3 часов после еды. Именно этот клапан испытывает на себе всю тяжесть от нашего обеда, ужина или завтрака. Чем больше человек съест, тем большее давление оказывается на клапан, который представляет собой круговые мышцы. Сокращаясь, они зажимают отверстие. Только после переваривания пищи в желудке этот клапан (привратник) открывается, и пища идет дальше.

При длительном, а часто систематическом переедании, человек подвергает мышцы клапана таким перегрузкам, которые они просто не выдерживают. В конце концов клапан изнашивается, он

растягивается и перестает закрываться. Человек начинает жить с вечной «дырой» в желудке, которая не закрывается ни до еды, ни после еды. Это большое отверстие, оно зияет. В результате у человека развиваются две беды. Первая: вся попавшая в желудок пища, не задерживаясь, в непереваренном виде попадает в следующий отдел — 12-перстную кишку. Она скапливается в кишечнике и начинает гнить, т. к. нарушена последовательность биохимической обработки пищи: то, что не переварено в желудке, уже нигде не будет перевариваться. Кроме того, пища должна обрабатываться здесь и механически, т. е. перемалываться. Нарушен и этот процесс.

Вторая беда еще более тяжелая: в постоянно открытое отверстие желудка из 12-перстной кишки начинает забрасываться пищеварительный сок — желчь, которой в желудке не место. Желчь должна работать в кишечнике, ее функция — переваривание жира. Она имеет щелочную реакцию, является сильной щелочью, в то время как в желудке должна быть кислая среда. Желчь, попав в желудок, ощелачивает его стенки, вызывая воспалительный процесс, вначале — гастрит, затем язвы желудка, а далее — раковые опухоли желудка.

В настоящее время учеными доказано, что одна из причин рака желудка и других отделов ЖКТ — нарушение его клапанного аппарата в результате длительной перегрузки большими объемами пищи. Не всегда удается медицине спасти мучеников, попавших в эту беду. Но ведь встает и простой вопрос — а кто виноват в ней? Ответ также прост — виноват только сам хозяин, т. к. он ел, услаждая свой жадный аппетит, не понимая, что желудок у него всего один, и дан он на всю жизнь. Вот почему нельзя переедать, оберегая клапаны ЖКТ, которые регулируют правильное движение пищи из одного отдела в другой по мере ее переваривания в рамках особого пищеварительного графика и, повторимся, всегда только в одном направлении — сверху вниз.

Когда клапаны у человека перестают работать и регулировать поток пищи под действием тонких нервных механизмов, пища начинает «гулять» по ЖКТ: сначала попадает вниз, потом, под действием сократительных движений кишечника, забрасывается вверх, потом опять опускается вниз и т. д. Получается беспорядок. Процесс переваривания и всасывания нарушается, т. к. нарушена автономия различных отделов: нарушено pH среды, перемешиваются соки, нарушается давление в полостях.

Итак, подведем итог. Культурное питание подразумевает три важных правила:

1. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу. Если время ограничено, еды нужно потреблять столько, сколько можно спокойно прожевать.

2. Более здоровый режим питания — 3—4 раза в день. Редкие приемы пищи (два раза в день) приводят к повышенному аппетиту и последующему перееданию.

3. Нужно всячески избегать употребления больших объемов пищи, которые изнашивают клапанный аппарат ЖКТ.

Нарушения этих правил приводят к болезням органов пищеварения. Природа не дала нам ни одного лишнего органа, каждый из них нуждается в бережном отношении. Если мы доводим себя до хирургических операций, наш организм от этого не выигрывает.

Урок третий

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ — В СВОЕВРЕМЕННОМ ОЧИЩЕНИИ

Как научиться быть здоровым 365 дней в году? Это возможно только при постоянных усилиях. Никто нам здоровье не подарит. Надо самим потрудиться. Как? Все усилия должны быть направлены на помощь очистительным системам тела. Они в этом нуждаются. Мы не помогаем работать нашему кишечнику, коже, почкам, легким. Скорее, мешаем. Все делаем, чтобы наши системы не могли нормально трудиться. Лишней пищей забиваем кишечник, не считаясь с возможностями всей системы к перевариванию, даже не задумываемся — а может ли переваривать наш ЖКТ обед из трех, пяти и более блюд? Едим, едим — куда кривая вывезет. Ведь какие фигуры у людей — лучше не смотреть!

Как помочь кишечнику очищаться? Можно здесь дать два совета.

Первый — проведение однодневного голодания. С вечера до вечера. Условно этот день можно назвать «уборка в квартире». Лучше проводить его в середине недели, во вторник, среду или четверг. Но, выбрав день голодания, важно его соблюдать постоянно. Возникает определенный ритм, к которому привыкает и тело, и психика человека. Если выбрана среда, то во вторник вечером нужно сделать очистительную клизму. 1 литр кипяченой воды комнатной температуры ввести в прямую кишку, лежа на левом боку или стоя на коленях и локтях (в ванне). Прием слабительного не заменяет клизму, т. к. она чистит нижний этаж кишечника, а слабительное — верхний этаж. Поэтому одно можно дополнить другим. Тогда получится полное очищение. В качестве слабительного хорошо использовать серно-кислую магнезию, купив ее в аптеке. На утро в день голодания можно сразу, встав с постели, выпить 1—2 стакана теплой воды маленькими глотками, медленно. После этого через час, когда хочется есть, надо пить

воду снова (2—3 стакана). И так, в течение дня, — захотел есть — пей воду. Выпадает два питания — завтрак и обед. Вечером можно уже есть, начиная еду с сырых овощей или фруктов. Хорошо съесть морковь или яблоко. Затем — 1 стакан чаю и кусочек хлеба. Это легкий ужин, после которого очень хочется есть. Но надо удержаться. Если аппетит донимает, можно еще выпить 1 стакан теплой воды медленно и еще один кусочек хлеба прожевать в течение 20 минут. Есть физиологический механизм торможения центра аппетита в мозге: во время жевательных движений от нижней челюсти по нервным путям в центр аппетита идут импульсы, которые гасят его возбужденное состояние. Вот почему человек, который медленно и тщательно жует пищу, наедается меньшим ее количеством. А у того, кто ее глотает, не успевая прожевать, остается чувство голода даже тогда, когда желудок уже полон.

На другой день после голодания можно есть, как обычно. Самочувствие в этот день превосходное: легкость, бодрость, прилив радости.

Что же происходит в нашем организме? Первое — промывка, прочистка. Второе — отдых желудочно-кишечного тракта: не надо ни «варить», ни «молоть» пищу, у него как бы выходной день. Экономия энергии для организма. Третье — этот день очищает тело, оказывает на организм лечебное действие, и постепенно болезни отступают.

Кроме того, систематическое очищение кишечника освобождает его от ядовитых накоплений, и он из пассивного состояния переходит в активное, т. е. начинает хорошо работать. Поэтому предупреждения врачей о вреде клизм не имеют под собой оснований. Четвертое — даже однодневное голодание активирует обмен веществ, т. е. омолаживает тело.

Второй способ помощи кишечнику — ежедневное использование в пище сырых овощей, орехов, фруктов, семян и ягод (в сезон), в количестве не менее 30% от дневного рациона. Хотя теперь этот совет непросто осуществить, но к этому нужно стремиться. Почему? Все в жизни — и семейные радости, и творческие удачи строятся на здоровье и бодрости. Для этого нужно, чтобы пища была живой или органической, т. е. она должна содержать все необходимое для восстановления клеток и тканей, в том числе и солнечную энергию. Она должна поддерживать биологическое равновесие организма.

Русский человек в основном ест не живую, а «мертвую» пищу, т. е. обработанную теплом. Американский врач Уокер в своей книге «Сырые овощные соки» пишет, что нагревание пищи при ее приготовлении даже до 54° С и выше почти полностью разрушает самые полезные ее компоненты и переводит их в неусвояемую

форму. Разрушается кислород, ферменты, органические кислоты, пигменты и другие ценные вещества. Сырые же овощи и фрукты, орехи, семена и ягоды содержат в себе все эти необходимые для здоровья вещества в живом виде.

Разберем некоторые из них, наиболее важные:

1. Щелочные основания. Большая часть нашей пищи — мясо, рыба, яйца, хлеб, все крупы, сахар при переваривании в ЖКТ образует много кислотных остатков, при накоплении которых тело «закисляется», pH среды клеток и тканей резко сдвигается в сторону кислотности. Это заметно замедляет ход биохимических процессов, тело стареет. Щелочными являются только молочные продукты. Чтобы не допускать старения, мы должны тело постоянно «ощелачивать», т. е. нейтрализовывать избыточную кислотность. Именно эту важную функцию выполняют овощи, фрукты, ягоды, орехи и семена.

2. Минеральные соли. Это очень важный компонент пищи. Основоположник научной гигиены в России профессор Ф. Ф. Эрисман еще в начале века писал: «Пища, не содержащая минеральных солей, хотя бы во всем остальном она удовлетворяла условиям питания, ведет к медленной голодной смерти, потому что обеднение тела солями неминуемо ведет к расстройству питания». Ученые проводили эксперименты с собаками — кормили их продуктами, полностью лишенными минеральных веществ. И животные умирали быстрее, чем при полном голодании. Это объясняется тем, что минералы входят в состав всех органов, тканей и жидкостей организма — в кости, в мышцы, в лимфу, пищеварительные среды. Они участвуют во всех физиологических функциях организма, а поступают в него в самой легкоусвояемой форме из сырых фруктов, орехов, зелени, овощей и ягод. Главные минеральные элементы: натрий, калий, кальций, железо, магний, сера, фосфор, хлориды. Микроэлементы — кобальт, медь, цинк, бром, кадмий, фтор и другие — также необходимы организму. Они входят в состав гормонов, ферментов и витаминов. Их недостаток или отсутствие в пище отрицательно влияет на здоровье.

Рассмотрим роль некоторых минералов в нашем организме. Например, калий необходим сердцу, печени, кишечнику и другим органам. Когда возникает его дефицит в организме, у человека начинает болеть сердце, мучают хронические запоры, отеки, человек становится нервным, т. к. калий очень нужен нервной системе, а также необходим для выработки и накопления в организме энергии.

Много калия содержат свекла, капуста, чернослив, картофель. Содержится он и в яблочном уксусе, который можно приготовить дома.

Для этого яблоки с кожурой протрите на терке или провер-

ните через мясорубку. Полученную массу сложите в глиняную, эмалированную или стеклянную посуду.

Соблюдайте соотношение: 0,4 *л* этой массы на 0,5 *л* воды. К каждому литру такой смеси добавляется 100 *г* сахара или меда. Для лучшего брожения можете добавить 10 *г* дрожжей и 20 *г* сухого черного хлеба.

Храните смесь в открытом сосуде в темном месте, при комнатной температуре 10 дней. Через каждые 2—3 дня перемешивайте деревянной ложкой.

Через 10 дней смесь перелейте в марлевый мешочек (марлю сложить в 4 слоя), отожмите и процедите через марлю.

Затем смесь отмерьте и перелейте в сосуд с широким горлом, добавляя на 1 *л* 50—100 *г* меда или сахара.

Банку завяжите марлей, брожение должно продолжаться еще 40—60 дней, пока жидкость не станет светлой. Затем при помощи шланга, перелейте по бутылкам, фильтруя через марлю. Закройте пробкой, залейте воском и храните в холодильнике.

Употребление яблочного уксуса улучшает самочувствие, придает бодрость. Конечный радикал этого уксуса не кислотный, а щелочной. Подробнее о нем вы можете почитать в книге Д. Джарвиса «Мед и другие полезные продукты».

Не менее важный минерал — кальций. Он входит в состав костей скелета. Там содержится 99% его количества. Обновление костной ткани идет всю жизнь, поэтому кальций должен все время пополняться. Обмен его в организме активен. Если уровень его в крови уменьшается, он начинает усиленно извлекаться из костей, что приводит к болям и ломкости костей. Это явление наблюдается у пожилых людей, особенно при перемене погоды, т. к. падение атмосферного давления требует для равновесия организма большее, чем обычно, количество кальция, и он начинает «выходить» из костей. Чтобы это явление снять, надо употреблять пищу, содержащую большое количество кальция. Его много в молоке, в твороге, сыре, в зеленом луке, фасоли, яйцах. Недостаток кальция приводит к артритам и остеохондрозу шейного и поясничного отделов позвоночника.

Кальций необходим для сокращения мышц, как гладких, так и поперечно-полосатых. При его недостатке могут возникать судороги. Он принимает участие в передаче нервного возбуждения, усиливает тонус кровеносных сосудов, активирует многие ферменты.

Кальций повышает защитные силы организма, в том числе к инфекциям, регулирует ритм работы сердца.

Важный минерал — магний. Он регулирует ритм сердца, стимулирует работу кишечника, повышает выделение желчи, снимает головокружение и чувствительность к переменам погоды,

бессонницу. Дневную норму магния можно набирать из подсолнечного семени, грецких орехов, халвы, морской капусты, фасоли, овсяных хлопьев «Геркулес», гороха. Эти продукты можно чередовать.

Все овощи содержат много минералов, но особенно много их в моркови, свекле, капусте, хрене. Чтобы в пище присутствовал полный набор необходимых минералов, нужно овощи употреблять разные, дополняя их друг другом. Только в этом случае будет получено все необходимое.

3. Клетчатка. Именно из нее в основном состоят овощи и фрукты. Для питания она не является ценной, но она действует на наш кишечник, как метла, которая выметает из него все отходы, а также заставляет работать сам кишечник, стимулируя его сокращения.

Большая ценность клетчатки в другом — это живое, активное лекарство от атеросклероза. Клетчатка регулирует холестериновый обмен, не давая холестерину накапливаться в организме и откладываться на стенках сосудов. Это очень важный момент, особенно для мужчин. Если у женщин атеросклероз начинает развиваться лишь с 40—45 лет, то у мужчин — с 15—16 лет, а иногда у мальчиков-учеников 1—2—3 классов. В этом наша великая трагедия, т.к. эта коварная бессимптомная болезнь — прямая дорожка к инфаркту миокарда или мозга. У женщин есть природный заслон от атеросклероза — это женские гормоны, которые предотвращают развитие болезни, не давая холестерину откладываться на стенках кровеносных сосудов.

Мужские гормоны таким действием не обладают, поэтому угроза этой опасной болезни для мужчин — абсолютная реальность. Здесь нужны природные регуляторы холестеринового обмена — овощи и фрукты. Это профилактические и лечебные средства от атеросклероза. Кормите мужчин овощами и фруктами!

4. Ферменты — очень ценная составная часть овощей и фруктов. Она дополняет те ферменты, которые вырабатываются в нашем организме и без которых не протекает ни одна химическая реакция в наших органах. Это та часть овощей и фруктов, которая неизменно разрушается при варке, пусть даже кратковременной.

5. Пигменты — красящие вещества, определяющие цвет ягод, фруктов и овощей. Очень важен красный пигмент свеклы. Он улучшает состав крови и лечит состояние анемии, т. е. низкого уровня гемоглобина, внутри организма превращаясь в гемоглобин. Чтобы получить этот эффект, нужно пить свекольный сок, вначале в смеси с морковным в соотношении — 1 часть свекольного сока и 2 части морковного, взрослым — около стакана (общий объем), детям старше 5—6 лет — полстакана, а маленьким по столовой

ложке, соблюдая то же соотношение: одна ложка свекольного сока на 2 ложки морковного. Постепенно морковный сок полностью заменяется свекольным.

Свекольный сок очень сильный и, если его употреблять в чистом виде, он может вызвать головокружение и тошноту, но этого не надо бояться, потому что в этом проявляется реакция очищения.

6. *Естественные антибиотики* — этот компонент можно назвать по-другому: органические кислоты, дубильные вещества, эфирные масла. Это вещества, уничтожающие «плохих» гнилостных микробов, которые появляются в нашем кишечнике вместе с гниющей пищей.

Все известные нам синтетические (аптечные) антибиотики — пенициллин и другие, которые применяет медицина — очень вредны для организма: их воздействие полностью нарушает процесс пищеварения. Это проявляется прежде всего в развитии хронических запоров.

Чтобы переваривание пищи шло благополучно от начала до конца, в тонком и толстом кишечнике должны работать хорошие, т. е. полезные микробы. В одном грамме тонкокишечного содержимого имеется 5—10 тысяч микробов, а в толстой кишке в том же количестве содержимого их обнаруживается от 40 до 50 миллиардов. Это — у здоровых людей.

У тех же, кто хотя бы один раз принимал антибиотики, может развиться состояние дисбактериоза, которые трудно вылечить. Последствия дисбактериоза — плохая работа печени, поджелудочной железы, кишечника. При длительном приеме антибиотиков в конце концов развивается рак прямой кишки.

Для чего нам нужны полезные микробы и бактерии? Их задача, кроме прочих, — инактивировать те пищеварительные соки, которые были использованы в процессе пищеварения, т. е. сделать их неактивными. Если эта задача не будет выполнена, соки начнут вести отрицательную работу и будут травмировать своим действием слизистую оболочку тонкой и толстой кишки.

Естественные антибиотики овощей, фруктов и ягод предупреждают и лечат желудочно-кишечные заболевания, очищая пищеварительный тракт от болезненных микробов, и в то же время не трогая полезных микробов. Так, в народе известно применение черники, груши, айвы при расстройствах желудка.

В яблоках выделены антибиотики, которые лечат колиты и дизентерию. Это эфирные масла и дубильные вещества, которые вызывают коагуляцию (свертывание) бактерий, а также затягивают ранки (язвочки) на поверхности стенок желудка и кишечника. При этом нужно выбрать наиболее кислые яблоки. Чем кислее яблоко, тем сильнее оно будет действовать на бактерии.

Антибиотики содержатся в смородине, малине, вишне, земля-

нике, винограде, моркови, огурцах и других овощах, фруктах и ягодах.

7. Пектиновые вещества. Этот компонент овощей, фруктов и ягод можно назвать лучезащитными соединениями. Известно, что в настоящее время наша планета загрязнена радиоактивными изотопами стронция, цезия, кобальта и другими. Они поглощаются корнями растений и попадают в овощи и зерновые, в воду, которую мы пьем и в наши легкие из воздуха. В овощах, фруктах и ягодах есть соединения, которые могут связывать радиоактивные элементы и выводить их из организма. Это — пектиновые вещества — то студенистое желе, которое хорошо заметно в вареных и сырых плодовых «кашицах», например, в варенье из яблок, смородины, вишни, черники. Иногда пектинов бывает так много, что даже сырой сок, скажем, из ягод крупноплодового боярышника без уваривания превращается в студень.

Пектины содержатся в моркови, брюкве, капусте, в небольшом количестве — в картофеле, в хлебе. Особенно много пектинов в черной смородине, айве, вишне, в некоторых сортах яблок. На Урале это — Янтарь, Грушовка, Славянка, Аврора, Ударница.

Пектины, поступающие в желудок и затем в кишечник, энергично связывают стронций, кобальт, цезий, а т. к. преобладающая часть пектинов не переваривается и удаляется из организма, то вместе с ними эвакуируется до половины радиоактивных элементов.

Другая группа лучезащитных соединений — серосодержащие вещества (глютатион, цистин и др.), которые связывают и выводят из организма радикалы — продукты распада воды под действием радиоактивных веществ. Эти продукты токсичны, и от них надо избавляться.

Очень важным лучезащитным действием обладают витамины С, Р, B_9, K_1, провитамин А. Они имеются в плодах и ягодах.

8. Витамины. Это наиболее известная составная часть овощей и фруктов. Их особенность в том, что они незаменимы другими веществами, нужны организму для синтеза ферментов и регулирования биохимических реакций. Необходимы они человеку в малых количествах, но даже временный недостаток их вызывает чувство недомогания. Овощи и фрукты надо есть утром натощак согласно болгарской поговорке: «Одно яблоко утром, и вам не нужен будет врач». Или еще так: «Если вы приготовили кусок арбуза на десерт, то съешьте его перед обедом». Именно перед едой следует что-нибудь съесть из овощей, фруктов и ягод — они «санитары», очищают ЖКТ и настраивают его на работу, т. е. усиливают отделение пищеварительных соков. И, безусловно, стимулируют работу кишечника.

Теперь поговорим о том, как помочь «работать» нашей коже,

которая является одновременно и нашим третьим легким, и третьей почкой. Здесь можно предложить пять простых правил. Придя вечером домой, не забывайте:

1. Снять всю одежду (до ниточки), в которой были весь день.

2. Выверните на левую сторону нижнее белье, которое будете надевать завтра. Пусть оно проветрится.

3. Чтобы не дать ядовитому поту, который за день накопился на коже, всосаться обратно и отравить ваше тело, смойте его теплой водой, т. е. примите теплый душ (без мыла) или сделайте влажное обтирание тела.

4. После этого примите воздушную ванну, дайте телу подышать, побудьте или без одежды или в открытом купальнике 15—20—30 минут. Это вполне возможно, ведь в квартирах чаще тепло, и вы не переохладитесь. Исчезнет склонность к простуде и у взрослых, и у детей. Такая процедура придает легкость, бодрость.

Если эти четыре правила выполнять ежедневно, самочувствие станет намного лучше.

5. Необходимо раз в неделю посещать баню. Только в ней идет радикальная очистка тела через кожу. Именно поэтому такое прекрасное самочувствие после бани. Тело радуется, оно и дышит, и очищается от ядов. Через кожу тело покидают самые ядовитые отходы. Особенно важно, когда с по́том выделяется окись углерода. В японской медицине это вещество «обвиняется» в том, что, накапливаясь в организме, оно способствует образованию раковых опухолей.

К бане могут приучить себя все люди, за исключением тяжелых сердечных больных и тех, у кого есть какие-либо новообразования. Если вы ее нелегко переносите, то нужно приучать себя к ней постепенно. Мыться дома, например, в среду, а в баню пойти в пятницу, только попотеть в парилку, вначале на одну минуту. С сухой головой в шерстяной или фетровой шапочке постоять внизу в парилке (не на полке) и просчитать про себя до 60 (это 1 минута), дышать только носом, рот закрыт. Затем выйти под теплый душ, потом в раздевалку, посидеть в простынке, прислушаться к себе. Если есть дискомфорт, то сделать спокойный вдох, затем медленный выдох и задержать дыхание, чтобы накопить углекислоту и снять спазмы, которые могли возникнуть. Если состояние приличное, то можно сделать еще одно путешествие, повторив все то же самое. И на первый раз хватит. А потом постепенно увеличивать количество заходов и время пребывания, но оно не должно превышать 5—6 минут даже при натренированности. Нельзя не делать ничего, а потом сразу переходить на максимальный режим.

Особый вопрос, важный для здоровья — уход за ногами. Мы не ухаживаем за ногами так, как это необходимо и очень их

эксплуатируем, что приводит к болезням внутренних органов. У большинства людей кожа на ступне жесткая, плотная, с массой надавышей, натертостей и сухих мозолей, которые постоянно растут, иногда годами в одном и том же месте. Все это несовместимо со здоровьем.

Известно ли вам, что подошва нашей стопы — зеркало нашего организма? Все внутренние органы имеют здесь своих «представителей», т. е. точки или зоны, с которыми связан нервными путями каждый орган нашего тела. Это, можно сказать, посольство, представительство нашего организма. Именно поэтому мы, не ухаживая за ногами, можем наживать болезни внутренних органов, а ухаживая за ногами, можем полечить эти болезни.

Представим себе, что в какой-то точке или зоне подошвы растет сухая мозоль, а эта зона связана с жизненно важным органом, например, сердцем. Человек, имея такие мозоли, ходит немало в течение дня. Наступая на подошву, он через свою мозоль все время нажимает на точку или зону, а из нее идут раздражающие сигналы в тот орган, с которым эта зона связана. В нашем примере — с сердцем. И вот сколько бедное сердце получит в течение дня таких импульсов, это же целая бомбардировка! И так — каждый день! Разве может сердце или другой орган оставаться здоровым при таких условиях?

Нет, не может. Ведь мы очень часто не знаем истинных причин наших болезней. Перегрузки при ходьбе — одна из них. Нужно ноги привести в порядок. Для этого рекомендуется простая гигиеническая процедура вечером перед сном. Налить в тазик теплой воды, положить туда 1 столовую ложку соды и принимать такую ванну 15—20—30 минут. Можно рядом поставить горячую воду и добавлять в ванночку по мере остывания воды. Такая ванночка очень полезна и имеет несколько назначений:

1. Снимает усталость с ног, улучшает в них кровообращение.
2. Размягчает кожу стопы.
3. Снимает нервное напряжение со всего тела, накопленное в течение дня, т. е. успокаивает.
4. В результате этого улучшается сон, и утром у человека совершенно другое настроение, бодрое и уравновешенное.
5. Такая ванна с последующим массажем — прекрасный способ укрепления и лечения нервной системы.

После ванны рекомендуется оттереть пемзой всю старую отмершую кожу и сухие мозоли, а на те, которые еще остались, положить аппликацию из фольги (любой). Для этого нужно вырезать кусочек фольги побольше, чем мозоль, наклеить этот кусочек на заплатку из лейкопластыря несколько большего размера. Эту аппликацию наложить фольгой на мозоль, а краями лейкопластыря приклеить к коже. 2—3 дня не снимать, а потом

снова сделать ванну для ног и снова такую же аппликацию до тех пор, пока мозоль не рассосется. Мозоли надо обязательно вывести. Под действием фольги они хорошо рассасываются.

Фольгу следует широко применять для домашнего лечения многих состояний. Она обладает мощным противоспалительным и рассасывающим действием. Например, лечит раны, ушибы, фурункулы, рассасывает отложение солей в суставах, шпоры, косточки, которые нарастают на стопе ноги.

Чтобы получить эффект лечения, нужно фольгу положить на больное место на ночь или на весь день (при шпорах — обернуть пятку ноги), привязав ее, чтобы не отваливалась, можно приклеить лейкопластырем.

Фольга лечит кашель, если положить ее на грудь, снимает зубную боль — приложить к щеке, боль в ухе — привязать к уху. Удобно использовать фольгу от чая, т. к. она на бумажной основе и более прочна.

После содовой ванны очень полезно смазать подошву кремом или маслом и сделать массаж стопы. Его нужно делать продольными движениями ладони, круговыми и поперечными (ребром ладони пилить подошву поперек). Время массажа — 5—10 минут, но одинаковое для каждой подошвы. На другой день после ванны и массажа очень хорошее самочувствие и настроение.

После массажа подошвы можно провести диагностику состояния внутренних органов с последующим точечным массажем «больных» точек. Цель — поискать больные точки на подошве, которые связаны с нездоровыми органами. Больной орган как бы «отзванивает» свое нездоровье через свою точку на подошве, дает знать о неблагополучии.

Поставим на конец пятки 3 пальца правой руки (как на клавиатуру пианино) и по очереди нажмем 3 точки, прислушиваясь, нет ли боли. Затем нажимаем следующий ряд точек; если больных не нашлось, идем дальше подобным образом.

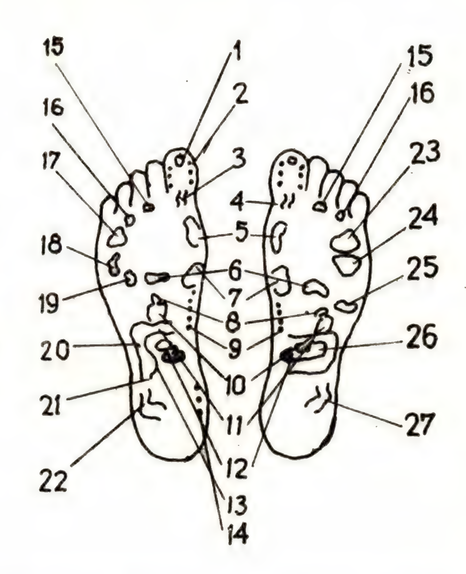
Когда же под пальцем будет найдена «больная» точка, ее надо промассировать вращательным движением среднего пальца правой руки по часовой стрелке, как бы ввинчиваясь внутрь кожи до момента исчезновения боли в точке. Это японский массаж шиацу. Попробуйте его применить, он вам поможет.

Поскольку нога — это «распределительный щит» (коммутатор), мы можем подключиться к любому органу и полечить его. Если массаж делает вам кто-то другой, то надо лежать на животе, закрыв глаза. Руки положить по бокам, ладонями вверх. Расслабить мышцы тела. Если массаж делаете сами, то сядьте поудобнее, положив ногу на ногу, чтобы мышцы были наиболее расслаблены.

Итак, вы проверяете все ряды точек на подошве, находя

«больные», массируете их. Это одновременно и диагностика — поиск нездоровых органов, и лечение: надавливая на активные точки подошвы, вы стимулируете функции тех внутренних органов, с которыми они связаны.

Массаж точек нужно заканчивать поглаживанием всей стопы. Топографию отдельных органов на подошве можно выяснить, рассмотрев рис. 1.



Активные точки подошвы (цифрами указаны точки, связанные с различными органами):

1 — гипофиз, *2* — лобные пазухи, *3* — шея, *4* — горло, *5* — щитовидная железа, *6* — поджелудочная железа, *7* — желудок, *8* — надпочечник, *9* — спинные позвонки, *10* — почки, *11* — поперечная ободочная кишка, *12* — тонкие кишки, *13* — слепая кишка, *14* — поясница, *15* — глаза, *16* — уши, *17* — правое легкое, *18* — печень, *19* — желчный пузырь, *20* — восходящая кишка, *21* — аппендикс, *22* — правое колено, *23* — левое легкое, *24* — сердце, *25* — селезенка, *26* — толстая нисходящая кишка, *27* — левое колено.

Для общего массажа стопы можно применять круглую палку или скалку. Ее нужно положить на пол, поставить на нее босые ноги и катать ее ногами 10—15 минут. Этот вид массажа особенно полезен людям с хроническими запорами, т. к. в этом случае максимум давления приходится не среднюю часть стопы, где располагаются представители от пищеварительной системы.

После рассмотрения помощи кишечнику и коже, нужно несколько слов сказать о почках и легких.

Стимуляция работы почек — это обильное питье, если они здоровы и могут это выдержать. Почки — это «сточные трубы», через которые вымываются отходы тела. Но нужно заметить, что моча, кроме отходов, содержит много полезных веществ, о чем мы поговорим подробнее.

Очистительная работа почек и других очистительных систем может быть использована для быстрой поправки без лекарств при таких болезнях, как грипп, ангина и всех простудных (т. н. ОРЗ).

Эта система дает возможность поправиться за одни сутки и включает в себя выполнение следующих условий:

1. Сделать очистительную клизму.

2. Лечь в постель.

3. Прогреть руки и ноги. Как правило, у больного человека нарушено кровообращение. Кровь приливает к голове, что вызывает насморк и головную боль, а руки и ноги холодные, т. к. в сосудах конечностей развивается спазм. Поэтому задача состоит в снятии этого спазма и «оттаскивании» крови от головы на периферию. Для этого берется две грелки, одна кладется на подошвы ног, а другая на живот (под грудную клетку), где находится солнечное сплетение. Прогревание солнечного сплетения стимулирует защитную иммунную систему. Организм начинает активно бороться с инфекцией. Кроме того, прогрев солнечного сплетения снимает спазмы в дыхательных путях, т. е. лечит кашель.

Через 10—15 минут прогревания рук и ног проходят головная боль и насморк. Грелки желательно использовать в течение суток, убирая их для отдыха лишь ненадолго, они должны быть теплыми. Высокая температура — не противопоказание для грелок. Их не надо бояться, они способствуют очищению.

4. Активировать работу почек. Приготовить 3 литра кипяченой воды, или морс из толченой клюквы (можно взять бруснику), или выжать в воду сок одного-двух лимонов. Пить каждые 5—10 минут, способствуя тем самым вымыванию через почки токсинов, которые вызвали болезнь.

5. Кроме того, необходимо сутки голодать, что нетрудно: аппетит при болезни исчезает. Снижает желание есть и обильное питье. Как правило, данная оздоровительная система позволяет ровно через сутки поправиться.

Достоинства системы: поправка происходит быстро, без лекарств, никакие осложнения не успевают развиться.

Если одного дня не хватило, нужно продлить этот режим на два дня. Поправка будет все равно быстрой. Если температура у человека не поднимается и не дается больничный, то эту систему все равно можно применять, исключая из нее «на ходу» два условия (днем) — лежание и прогревание, сохраняя обильное питье и голодание. Вечером, вернувшись домой, нужно лечь в постель и положить две грелки на ночь, грея ноги, руки и живот.

Хочется снова обратить внимание на потерю аппетита у больного человека. Это защитная реакция организма, которой нужно помогать, но не мешать. Во время болезни всегда можно или поголодать 2—3 дня, или перейти на легкий режим питания — овощи, фрукты, домашние соки из сырых овощей и фруктов. Такой совет в равной мере применим и для взрослых, и для детей.

И еще хотелось бы обратить внимание на утреннюю зарядку,

которая имеет особое значение для стимуляции работы всех систем очищения. Утром, после ночного сна, когда человек около 8 часов находился в горизонтальном положении, возникает застой крови. 2/3 ее скапливаются в брюшной полости. А это способствует болезням. Значит, надо утром эту кровь «разогнать», отправив ее на периферию — в кожу и в мышцы. Итак, назначение утренней зарядки:

1. Ликвидировать застой крови во внутренних органах, повысить скорость кровотока, который по артериальной системе понесет к тканям питание и кислород, а из тканей будет вымывать шлаки, отходы и понесет их к очистительным системам: почкам, коже, легким и кишечнику.

2. Слово «зарядка» в данном случае употребляется и в прямом своем значении. Когда работают наши мышцы, они заряжаются энергией, т. к. в них образуется особое вещество — субстрат биологической энергии — аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). В течение дня она, сгорая, дает телу энергию.

3. При работе мышц в них образуется биологическое электричество, которого нам очень не хватает, поскольку мы мало двигаемся.

Таким образом, слово «зарядка» означает, что наше тело зарядилось энергией и электричеством. Вот почему необходимо утром разбудить наш организм и настроить его на дневную работу. Тогда весь день мы будем в прекрасном бодром настроении, а не в сонном, в котором пребывают многие люди.

Мы все утром ощущаем дефицит времени, но подарите себе всего одну минуту на простое, но очень полезное упражнение — бег на месте. Встаньте на пол и бегите, считая до 60. Это и есть минута. За нее вы успеете сделать 240 движений (120 движений ногами и 120 руками) и 60 встряхиваний (бросок вверх и вниз). Последнее очень важно, чтобы растрясти «любимые» шлаки, которые приютились во всех закоулках вашего тела. При встряхивании тела они «вытряхиваются» как бы в кровь и выбрасываются очистительными системами.

Это упражнение доступно каждому, но оно — лишь один из возможных вариантов утренней зарядки. Можно прыгать на скакалке, можно приседать, можно делать наклоны и т. д. Каждый человек находит свой, симпатичный ему вариант. Но если решите бегать, то увеличивайте время постепенно. Первая неделя — одна минута, вторая неделя — добавить еще одну минуту, и так доводите бег постепенно до 5 минут. Это более тысячи движений и около 300 встряхиваний тела. Если такую зарядку делать систематически, она будет чрезвычайно стимулировать все очистительные системы, начиная с системы кровообращения, которая определяет работу всех других органов.

Для тех, кто настроится на серьезную и длительную очистку внутренних органов, интересна будет система, которая собрана из разных источников, приведена в определенную последовательность и проверена на своем опыте Н. А. Семеновой. Этот материал вы можете найти в журнале «Природа и человек» № 8 за 1988 год в статье «Сверхмарафон в себе». Н. А. Семенова, применяя эту систему, вылечила все свои болезни. Их было много. Что входит в систему?

ШАГ ПЕРВЫЙ. Перед сном — промывание кишечника (клизма) двумя литрами кипяченой охлажденной воды. Положение тела во время процедуры — на локтях и коленях. Схема проведения следующая:

1 неделя — ежедневно,
2 неделя — через день,
3 неделя — через два дня,
4 неделя — через 3 дня,
5 неделя — через 4 дня.

На этом чистка кишечника заканчивается. Она способствует избавлению от геморроя.

ШАГ ВТОРОЙ. Раздельное питание. В основе его лежит теория доктора Шелтона, согласно которой различные продукты могут мешать друг другу при их переваривании, т. е. есть продукты, несовместимые между собой (таблица 1). Если этот момент не учитывать и есть все подряд, то это приведет к «завалам» гниющей пищи в толстом кишечнике с последующим отравлением всего организма.

Таблица 1

СХЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Белки	Живые продукты	Углеводы
Мясо, рыба, бульоны, яйца, грибы, бобовые, баклажаны, орехи, семечки.	Зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля), соки свежие, ягоды, арбузы.	Хлеб, крупы, картофель, сахар, чай, компот, мед.

Дыня и молочные продукты ни с чем ни совместимы. Согласно приведенной схеме, не совместимы между собой белок и углеводы.

Если они соединяются в блюдах, пищеварительному тракту очень трудно такую пищу переваривать. В то же время и белки, и углеводы хорошо сочетаются с живыми продуктами, т. е. фруктами и овощами. Жиры сочетаются со всеми продуктами. Н. А. Семенова пишет в статье: «Если вы хотите избавиться от колита, гастрита, диабета, гипертонии, холецистита и т. д. — воспользуйтесь приведенной таблицей».

Сопоставление такого подхода с «русской кухней» показывает, как много нарушений ежедневно всеми нами совершается против нашего здоровья, и принятие этого подхода требует целой революции в наших кулинарных действиях.

ШАГ ТРЕТИЙ. Если наблюдается в кишечнике скопление газов, его можно прекратить тем, что в течение недели-двух утром натощак съедать без хлеба зубок чеснока за час до еды и зубок вечером через 2 часа после еды.

О других свойствах чеснока:

Грипп. Кусочек чеснока с небольшую горошину, закатайте в вату, сжимайте его пальцами так, чтобы вата слегка пропиталась его соком и заложите такие комочки в ноздри так, чтобы они не препятствовали дыханию носом. Как только они выскочат, замените их свежими. Для профилактики во время эпидемии гриппа держите их в ноздрях постоянно.

Зубная боль. Такие же кусочки чеснока, какие использовали при гриппе, закатывая в вату, сжимайте уже посильнее, чтобы вся вата пропиталась соком и закладывайте в ухо, противоположное больному зубу. Можно закладывать в оба уха. Боль прекратится через несколько минут.

Дизентерия и понос. Очищенный зубок чеснока введите в прямую кишку так, чтобы он там остался. Выскочившие зубки заменяйте сразу же свежими. При обычном поносе это надо проделать 2—3 раза, а при кровавой дизентерии раз 10 или 15. Уже через 2 часа можно есть все.

Геморрой и его профилактика. Очищенный от шелухи зубок смочите обильно слюной и введите его в прямую кишку так, чтоб он там остался. После каждого очищения кишечника вставляйте новый зубок в течение 3—5 суток. Для профилактики проделывайте то же самое 4 раза в году: 1 марта, 1 июня, 1 сентября, 1 декабря. Если за первый курс вам не удастся избавиться от геморроя, повторите курс дней через 10. Если там есть трещина, то вместо чеснока вводите тампоны из марли, пропитанные медом. А если у вас есть глисты, то вначале нужно избавиться от них, как описано ниже.

Изгнание глистов. Если человек во сне скрипит зубами, или по утрам на подушке остается слюна, у него есть глисты. Очистите от шелухи зубки чеснока: для лиц до 25 лет — одну головку,

до 45 лет — 2 головки, для старшего возраста — 3 головки. Стакан молока в эмалированной кружке доведите до кипения, не давая ему закипеть, бросьте туда весь чеснок, снимите с огня, тщательно укутайте кружку и пусть всю ночь стоит. Утром, выбросив чеснок, дайте его выпить натощак. Минут через 20—30 глисты уже начнут выходить. Это надо обязательно проделывать три дня подряд.

Фурункулы и прыщи. Чесночным соком покрывайте, как лаком, все пораженные места по утрам и на ночь перед сном в течение нескольких дней, до полного очищения. Если у фурункула уже проклюнулись гнойнички, то, не затрагивая их, мажьте вокруг них, иначе рядом со старым фурункулом появится несколько новых.

Чеснок, у которого появились зеленые ростки, на 70% теряет свою силу. Поэтому весной эффективнее применять спиртовую чесночную настойку — аллилсат.

Продолжаем рассматривать систему Н. А. Семеновой.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. Очистка суставов. 5 *г* лаврового листа опустите в 300 *г* воды и кипятите в течение 5 минут, затем 3—4 часа настаивайте в термосе. Настой слейте и пейте его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов. Все сразу выпивать нельзя, можно спровоцировать кровотечение.

Процедуру повторяйте 3 дня. Через неделю можно снова повторить трехдневный курс. Очистку суставов проводите в первый год — 1 раз в квартал, потом — 1 раз в год. Такая процедура избавляет от отложения солей в суставах, от погодной боли, суставной усталости.

ШАГ ПЯТЫЙ. Очистка печени. Для процедуры используется 300 *г* оливкового масла (можно заменить любым растительным) и 300 *г* лимонного сока.

1 день — сделайте утром натощак клизму. Весь день питайтесь свежим яблочным соком в любом количестве.

2 день — то же самое.

3 день — то же самое, но сок пейте только до 19 часов. К этому времени печень расслабляется. Потом лягте в постель, на область печени положите грелку и пейте через каждые 15 минут масло и сок в такой последовательности: 3 столовые ложки масла и затем сразу же 3 столовые ложки лимонного сока. Когда начнет работать кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камушки, пробки холестерина. Первый год процедуру можно проводить 1 раз в квартал, затем 1 раз в год. Такая очистка печени необходима для того, чтобы полностью с высоким качеством очистить нашу кровь.

Очистка почек. Лучше всего ее проводить летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом.

Это станет вашей диетой на неделю. Если в почках или мочевом пузыре есть камни, то наиболее подходящий момент для их выведения — 2—3 часа ночи. В это время нужно принять теплую ванну и постараться совместить ее с едой арбуза. Процедуру можно повторить через 2—3 недели до получения результата.

ШАГ ШЕСТОЙ. Очищение крови. Рекомендуется метод американского доктора Уокера из книги «Сырые овощные соки». Составьте смесь: 900 *г* сока грейпфрута; 900 *г* сока апельсина; 200 *г* сока лимона; 2 *л* талой воды, приготовленной в холодильнике. Таким образом, для очистки используется смесь 2 *л* сока и 2 *л* воды. Можно соки фруктов заменить морковным соком. Это для нас более реально. С утра приготовьте ложку глауберовой соли (можно заменить серно-кислой магнезией), растворенную в 100 *г* воды, и выпейте ее. В процессе сильного потоотделения через каждые 30 минут выпивайте по 100 *г* соковой смеси. Процедуру нужно проводить последовательно в течение трех дней.

Все этапы очистки тела нужно проводить последовательно, шаг за шагом. Очистив тело от хранившихся годами шлаков, каждый человек может быть здоровым 365 дней в году.

Урок четвертый

ЧЕМ ТОНЬШЕ ТАЛИЯ— ТЕМ ДЛИННЕЕ ЖИЗНЬ

Именно так сказала армянская долгожительница корреспонденту «Литературной газеты», рассказывая о себе и своей жизни. Этой женщине в 1986 году было 106 лет. Она сказала, что вполне здорова, имеет нормальный слух, зрение, свои здоровые зубы. Продолжает трудиться физически, имеет массу внуков и правнуков, всегда ходит только пешком, ее родственники не могут уговорить ее сесть в машину или автобус, она говорит: «У меня есть свои ноги». Этот пример служит для нас уроком. У нас под влиянием низкого уровня культуры сложилось неправильное представление о возможных сроках здоровой жизни. Ученые-геронтологи, изучая жизнь долгожителей, отметили интересные особенности: они ничем не болеют ни в каком возрасте, не имеют лишнего веса, а даже наоборот, много трудятся, мало едят.

В настоящее время в Советском Союзе каждый второй взрослый и каждый пятый ребенок имеют лишний вес, страдают ожирением. Если учесть, что ожирение не совместимо со здоровьем и влечет за собой самые тяжелые болезни, вплоть до раковых заболеваний, то станет ясно, под какой угрозой находится здоровье

громадного числа людей. Особенно огорчительно то равнодушие, с которым они относятся к своей полноте. Она мало кого волнует. Многие, продолжая полнеть, все увеличивают размеры своей одежды. Так и носят на себе свои «любимые» лишние килограммы. Многие тучные люди не осознают, что они больны болезнью, которая называется ожирением. А эта болезнь начинается с накопления всего лишь 6—7 лишних килограммов. Уже с этого момента жир начинает откладываться во всех внутренних органах и в первую очередь — в сердце. Развивается ожирение и печени, и почек, и всех других органов. Известно, что у полного человека ни одна из физиологических систем не работает в нормальных условиях. Органы не только задавлены жиром, но и водой, которой у полного человека накапливается около 10 лишних килограммов, т. е. развиваются массивные внутренние отеки. О них никто и не подозревает, а они делают свое злое дело, затрудняют все процессы, протекающие в организме. Вот почему тучный человек по статистике живет на 15—20 лет меньше, чем тот, у кого вес нормальный.

Ожирение — коварная болезнь. Во-первых, ожирение не имеет особых симптомов (кроме увеличения веса), долгое время нигде ничего не болит у полнеющего человека, и он считает себя здоровым. Во-вторых, внешний вид меняется при полноте постепенно и незаметно для хозяина. А если бы он прибавил в весе на 3 килограмма всего за одну ночь и утром увидел бы себя в зеркале, то, вероятно, это было бы причиной для испуга и волнений. Но так как такой вес человек набирает постепенно, в течение нескольких месяцев, то это ничье внимание не привлекает.

Так коварно и незаметно подкрадывается к нам это опасное заболевание, порой всего лишь с одним лишним кусочком хлеба. Если съедать его каждый день, то этот излишек энергии — 100 *ккал* приведет к накоплению в течение года 4 лишних килограммов веса. А ведь многие люди съедают в день большие излишки хлеба.

В-третьих, ожирение подкрадывается к нам под личиной благополучия. В газете «Известия» был опубликован прекрасный фельетон «Верхом на себе». В этом фельетоне были перечислены заботы современного человека в питании. Первая забота — достать как можно больше вкусной калорийной пищи. Вторая забота — успеть ее съесть, пока не испортилась. Третья забота — успеть достать, пока все не съели.

Если человеку удается реализовать эти три заботы, он считает, что он благополучно питается. А в результате происходит переедание, которое и приводит к полноте — обратной стороне этого благополучия.

Рассмотрим четыре вопроса: что такое ожирение, каковы его последствия, в чем его причины и как можно от него избавиться?

Ожирение — это заболевание обмена веществ, связанное с накоплением в организме излишков жировой ткани. Жир выполняет в нашем организме три функции: служит источником энергии, охраняет нас от переохлаждения, амортизирует сотрясения и удары, которые мы получаем в течение жизни. «Законное» место отложения жира — в подкожной жировой клетчатке. Это — при нормальном весе. Когда человек приобретает излишки веса (6 килограммов и более), начинается отложение жира во всех внутренних органах. Развивается ожирение сердца, почек, печени и т. д.

Нормальный вес определяется по формуле Брока: рост минус 100. Если не брать никакие поправочные коэффициенты, а они для нашей задачи не нужны, то очень просто, зная свой рост и вес, установить, все ли у вас в порядке. По одной из классификаций ожирение имеет три стадии. Излишки веса от 10 до 20% — первая стадия, от 20 до 30% — вторая стадия, 30% и выше — третья стадия. Таким образом, зная свой рост, вес и излишки его, нетрудно определить, до какой стадии вы себя довели.

Каковы последствия ожирения? Ничего хорошего о них сказать нельзя. В первую очередь, страдает сердце. Уже при излишках (6—10 килограммов) развивается ожирение сердца, т. е. жир откладывается на сердечной мышце, образуя как бы жировой футляр, который вечно висит на сердце, давит на него, мешая ему и работать и отдыхать. Кроме того, жир прорастает и в глубину сердечной мышцы, создавая дополнительное на нее давление.

Все это ведет к нарушениям кровотока в сердечной мышце, ее голоданию (ишемии) — развитию ишемической болезни сердца. В народе бытует выражение: «Он полный, потому что у него больное сердце». Логика перевернута с ног на голову. Все наоборот: «У него больное сердце, потому что он полный». Вот так будет правильно.

Почему тучный человек, как правило,становится гипертоником? «Гипертензия (высокое артериальное давление) следует за тучностью, как тень за человеком». Чем больше лишнего веса, тем выше восходит человек по «лестнице» гипертонической болезни, т. к. его кровеносные сосуды сжаты жиром, сдавлены. Чтобы по ним протолкнуть кровь, сердцу нужно это делать как бы под более высоким давлением.

Есть научное наблюдение. Стоит тучному гипертонику уменьшить свой лишний вес хотя бы на 4 килограмма, чаще всего давление само по себе без уколов и таблеток приходит в норму. Конечно, такая потеря веса недостаточна, чтобы вылечить болезнь, но гипертензию снимает. Врачи, к сожалению, редко обращают внимание на истинную причину болезни и ничего не говорят о

необходимости похудеть, назначая лишь таблетки и уколы, которые могут оказать лишь временное облегчение. В действительности же с сосудов нужно снять пресс — жир, который на них давит. Пока это не будет сделано, гипертония никуда не денется. Другое дело, что полнота — не единственная причина гипертонической болезни. Есть и другие, поэтому болеют гипертонией и худые люди. Но они могут болеть, а могут и не болеть. В то время как тучный человек не может не быть гипертоником.

Система пищеварения тоже страдает, т. к. жир больше всего «любит» откладываться именно на брюшной полости. А сидячая работа приводит у полных людей к застою кровообращения, и в самой пищеварительной системе, а следовательно — к болезням. У таких людей в 8 раз чаще развивается диабет. Как правило, — хронические запоры, холецистит с последующей желчекаменной болезнью, панкреатит, геморрой и т. д. Вспомним высказывания доктора Залманова, который в своей прекрасной книге «Тайная мудрость человеческого организма» писал, что не бывает отдельных больных органов. Организм — целостная система, в которой все взаимосвязано. Если болен какой-то орган системы, больна вся система, болен весь организм. Если болен желудок, то болен весь желудочно-кишечный тракт, и болен весь организм. Крупный недостаток нашей медицины в том, что она лечит отдельные органы и лечит лекарствами, которые сами по себе вредны для организма.

Что происходит у полного человека с опорным аппаратом — костями, суставами и позвоночником? Ничего хорошего. Они быстро изнашиваются, ведь на чем висят «любимые» 15—20 килограммов, а то и 30? Бедный опорный аппарат таскает их на себе месяцами, годами, десятилетиями. Хрящи в суставах и позвоночнике сжаты, сдавлены. Вскоре они уплотняются и перестают обеспечивать подвижность суставов.

Кроме того, из-за нарушения водно-солевого обмена в суставы постоянно поступают и откладываются там соли, вызывая артриты и артрозы. Лишний вес нарушает структуру позвоночника, в результате развивается спондилез и остеохондроз. Все это создает ограничения в движении, а это, в свою очередь, ведет к дальнейшему накоплению веса. Таким образом, человек попадает в порочный круг. Чем больше он полнеет, тем меньше двигается, а чем меньше двигается, тем больше полнеет. Вырваться из круга можно только через похудение.

Дыхательная система тоже очень страдает от тучности. Как дышит полный человек, поднявшись по лестнице с первого этажа на второй этаж? С трудом, часто, поверхностно. Даже такая малая нагрузка создает дефицит кислорода, т. е. состояние гипоксии. Поскольку легкие не могут нормально дышать — мешает жир,

тучный человек постоянно живет в состоянии гипоксии. У него не работают нижние доли легких, в них возникает застой воздуха и в результате — хронические болезни дыхательных путей: хронические трахеит, бронхит, нередко хроническая пневмония.

Почки. Им тоже трудно. Они становятся больными. Сама жировая ткань несет для сердца дополнительную нагрузку. Ведь она «родная», ее тоже надо кормить. В ней развивается множество кровеносных сосудов, по которым с кровью поступает питание жировым клеткам. Это намного увеличивает нагрузку на сердце, а оно и само в тяжелом состоянии.

Вот так терзают свой бедный организм тучные люди, которые нередко «хорошо выглядят».

Каковы причины ожирения? Их много, они разные, но главные две. Это систематическое переедание и малый расход энергии, т. е. малое движение.

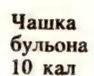
Следовательно, чтобы победить лишние килограммы, нужно работать в двух направлениях: уменьшать калорийность рациона и больше двигаться.

Давайте подумаем, что нами руководит в еде? Главный наш руководитель — аппетит: «Кушать хочется!» И еще один руководитель — сытость. Что это такое? Это степень растянутости желудка или объем съеденной пищи. А русский человек встает из-за стола тогда, когда уже ничего не может больше проглотить. Как в том анекдоте: ел, ел человек пельмени, потом ему шлепнули по затылку и последний пельмень вылетел у него изо рта. Из этого ясно, что наш аппетит и чувство сытости до добра нас не доводят.

Есть совсем другой подход к нормам питания. Его условно можно назвать энергетическим, когда учитывается хотя бы в общих чертах приход и расход энергии: если я много ее расходую, то могу и много съесть пищи. Если я целый день сижу на стуле у стола, то зачем мне много еды?

Очень большой разрыв между двумя этими подходами — аппетитом и энергетикой питания. Это видно из таблицы, составленной диетологами из ФРГ (журнал «Наука и жизнь» № 4 за 1977 год). В ней приведены данные по «энергетической стоимости» некоторых продуктов (таблица 2) и дается их энергетический перевод на различные виды физической деятельности. Особенно интересны следующие примеры.

Кусок торта содержит 290 *ккал* энергии, которой достаточно, чтобы 60 минут заниматься гимнастикой. Порция зеленого горошка содержит 350 *ккал* энергии, которой хватит, чтобы покрыть расход энергии при пилении дров в течение 50 минут. Два бутерброда с маслом и 2 чашки кофе с молоком и сахаром — такой завтрак содержит 900 *ккал* энергии, которая покроет расход энергии при беге на коньках в течение — 2 1/2 часа.

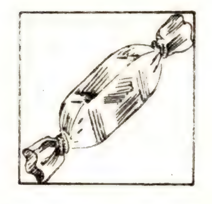

Чашка
бульона
10 кал



Прогулка
20 мин



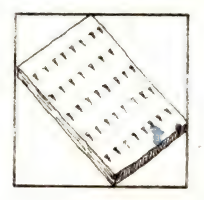
Конфета—
карамель
20 кал



Гимнастика
5 мин



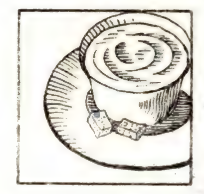
Хрустящий
хлебец
40 кал



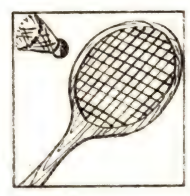
Бег трусцой
8 мин



Чашка кофе
или чая
с сахаром
45 кал



Бадминтон
20 мин



Яблоко
средней
величины
65 кал



Плавание
12 мин

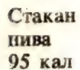


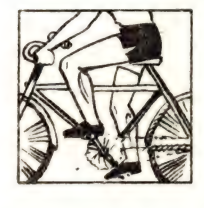
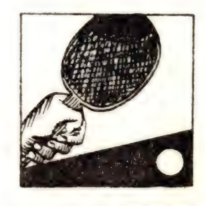
Яйцо
85 кал

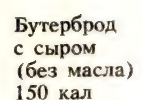


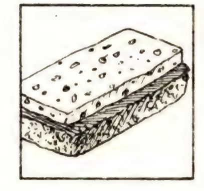
Футбол
9 мин



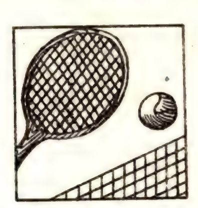


Стакан пива 95 кал		Упражнения со скакалкой 6 мин	
Ломоть серого хлеба 100 кал		Настольный теннис 25 мин	
Бокал белого сухого вина или шампанского 105 кал		Езда на велосипеде 30 мин	
Стакан виноградного сока 110 кал		Гимнастика 24 мин	
Рюмка коньяка 120 кал		Настольный теннис 50 мин	
Порция взбитых сливок 150 кал		Гимнастика 65 мин	


Бутерброд
с сыром
(без масла)
150 кал



Теннис
25 мин



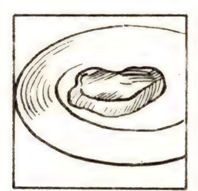
Порция
отварного
картофеля
170 кал



Танцы
45 мин



Свиная
отбивная
нежирная
180 кал



Домашняя
уборка
50 мин



Пригоршня
жареного
арахиса
190 кал



Малярные
работы
50 мин



Бутерброд
с ветчиной
205 кал



Пеший
туризм
80 мин



Бутылка
пива
235 кал

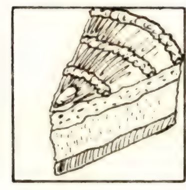


Бег
трусцой
35 мин



Продолжение табл. 2.

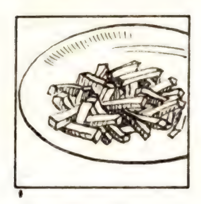
Кусок торта 290 кал



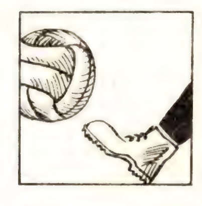
Гимнастика 60 мин



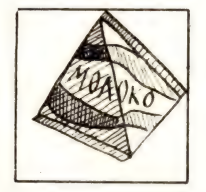
Порция жареного картофеля 330 кал



Футбол 40 мин



0,5 л молока 330 кал



Борьба дзюдо 35 мин



Порция зеленого горошка 350 кал



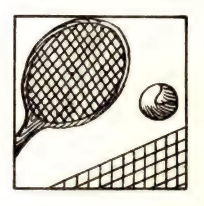
Пилка дров 50 мин



Порция сосисок 375 кал



Теннис 50 мин



Порция мороженого с фруктами, сливками и печеньем 440 кал



Уборка снега 62 мин



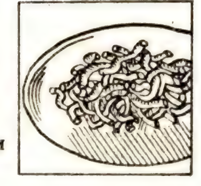
Бутылка
красного
вина
550 кал



Бег
на лыжах
70 мин



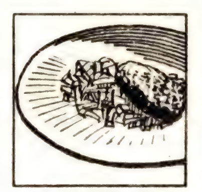
Гуляш
с макаронами
570 кал



Борьба
дзюдо
55 мин



Шницель
по-венски
с картофельным
салатом
и гарниром
из овощей
725 кал



Поход
на 20 км
за 3 1/2 часа



2 бутерброда
с маслом,
2 чашки
кофе
с молоком
и сахаром
900 кал



Гребля
2 часа



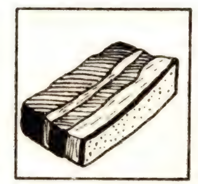
Порция
жирной
грудинки
900 кал



Бег
на коньках
2 1/2 часа



Половина
жареного
цыпленка
с картофелем
810 кал



Оклейка
стен
обоями
5 часов



Интересно отметить, что если употребить в день три таких завтрака, то можно набрать 2700 *ккал* энергии. Институт гигиены питания (наш законодатель в гигиене питания) рекомендует современному человеку съедать в день 2900 *ккал* энергии. Следовательно, по этой норме человек тремя такими завтраками почти набирает дневную норму калорий.

В то же время Г. С. Шаталова с группой совершили трудный поход в горы на энергетике — 1500 *ккал* в день. Поход прошел успешно, при хорошем самочувствии всех его членов. Так было показано, что людям для покрытия энергии нужно есть в 1,5—2 раза меньше пищи даже при больших физических нагрузках. А без них? Тем более. Особенно это станет понятно, если сказать, что пища — это не единственный источник энергии. Мы получаем энергию от солнца, планет, растений, деревьев, водоемов и друг от друга. Если это учитывать, то можно строить жизнь таким образом, чтобы в большей мере использовать все эти источники энергии, тогда и пищи нужно будет гораздо меньше, чем мы привыкли об этом думать.

Итак, мы рассмотрели примеры, которые очень убедительно вскрывают причину тучности — переедание.

О гиподинамии подробно будем говорить в другом уроке, поэтому здесь можно только заметить, что малая подвижность сама по себе, даже независимо от обильного рациона, способствует лишнему весу.

Как избавиться от ожирения? Прежде всего можно дать советы общего характера. На них указывает Стив Шенкман в статье «Долой лишние килограммы!» (Журнал «Физкультура и спорт» № 10 за 1987 год).

Правило первое: есть не спеша. Это очень важно для нашего аппетита. Подробно говорилось об этом выше. Английские врачи утверждают, что йог получает больше пользы от горсти риса, чем англичанин от превосходного бифштекса. Йог, бросив в рот несколько зерен, жует их не менее 40—60 раз. Поэтому все, что было в зернах полезного для организма, усваивается наилучшим образом. Отбирается самая тонкая, самая необходимая для организма пища, а в желудке не бывает застойных явлений.

Мы не йоги и так жевать не можем, но увеличить количество жевательных движений многим из нас необходимо. В начале можно поставить задачу — начать с 10—12 движений, потом приучить себя к 15, 20, 25. Не решив проблему медленного питания, невозможно избавиться от лишнего веса. Трапеза не должна длиться меньше 20 минут, даже если она невелика. А обед из нескольких блюд должен продолжаться не менее 30—40 минут.

Правило второе: не есть, когда есть не хочется. Часто мы едим как бы по инерции. Большая ошибка — наедаться впрок, авансом, как бы в счет будущего голода.

Знаменитый Поль Брегг говорил: «Завтрак надо заработать». То есть сначала физически потрудиться, израсходовать калории и только потом компенсировать этот расход. А не как мы привыкли: сперва плотненько покушать, потом поработать (и то не всегда).

Третье правило: есть, чтобы есть. Это значит восполнять организм питательными веществами и энергией, не устраивая из еды процедуру, снимающую нервное напряжение и последствие стрессов. Чрезвычайно опасна привычка постоянно лакомиться. Все время жуя — перед телевизором, за книгой, в кино, на улице — человек чуть ли не вдвое перехлестывает дневную норму калорийности питания. Такие «перехваты» весьма заразительны, поэтому их надо снять.

Четвертое правило: перейти на дробное питание, есть часто и понемногу, не менее 6 раз в день. В этом случае исчезает жадный аппетит и, следовательно, обильное питание.

Пятое правило: заменить калорийную пищу на малокалорийную. Это значит исключить из пищи большое количество хлеба, макаронных изделий, каши. Вместо этого есть как можно больше овощей в разных видах (кроме картофеля). Они объемные, т. е. сытные, но малокалорийные.

Кроме того, следует проводить регулярно разгрузочные дни, которые позволяют существенно снизить вес тела. Такие дни можно проводить 2 раза в неделю. К примеру, во вторник — кисломолочный день. Один вторник есть только творог (около 500 *г* дробно, понемногу, лучше его растереть с горячей водой). Взять на работу и каждые два часа есть. Второй вторник — один кефир, около 1 *л* за день, тоже дробно. А в пятницу устроить фруктово-овощной день. Одну пятницу — яблочный: съесть постепенно в течение дня около 1—1,5 *кг* яблок, лучше кислых. Вторую пятницу — морковный: съесть в течение дня в сыром виде (желательно) или, если не принимает желудок, в печеном виде около 1 *кг* моркови. Морковь и яблоки — прекрасные санитары. Они способствуют не только потере веса, но и очищению пищеварительных органов.

Можно проводить огуречные дни (1,5 *кг* свежих огурцов) или арбузные дни (1,5 *кг* мякоти арбуза).

Если между разгрузочными вставить один день «голодный» (в среду), то можно заметно сбросить вес. Есть еще один способ, который шутливо называется ЕТП — ешь только половину. Это значит, если вы привыкли на завтрак, например, съедать определенную порцию каши, положите ее на тарелочку, разделите ложкой пополам, половину съешьте, половину — обратно положите в кастрюлю. И так делайте с любой порцией еды. Тогда вы перейдете на половинное питание. Если получали с пищей около 3 тыс. ккал, то переходите на 1,5 тыс. ккал. И обязательно будете худеть.

Для самых решительных предлагается диета, которая за 10 дней помогает сбросить от четырех до шести кг веса. Эта диета основана на дробном питании, из которого изъяты источники энергии — жиры и углеводы. Человек 10 дней должен жить на энергии собственной жировой ткани, которая, сгорая, будет давать телу энергию. Пища в диете содержит необходимые для здоровья компоненты: белки, витамины, органические кислоты и все прочее. Условно эту диету можно назвать — «10 дней без хлеба и без сахара»:

в 8.00 утра	—	1 стакан чая или кофе
в 10.00	—	1 яйцо (вкрутую) или 100 *г* творога или 50 *г* сыра (можно все чередовать)
в 12.00	—	1 стакан любого сока (кроме виноградного — он слишком сладкий)
в 14.00	—	200 *г* отваренного нежирного мяса, или рыбы, или колбасы (можно чередовать)
в 16.00	—	200 *г* сырых фруктов или овощей
в 18.00	—	1 стакан кефира

Если первые два дня вам вечером очень голодно, то выпейте в 20 часов еще один стакан кефира. Диету можно повторить при излишке веса 20% и более 1 раз в 3 месяца. Если излишек меньше 20% — 1 раз в полгода.

У этой диеты есть много достоинств: она сытная, отучает человека от излишков хлеба, приучает к дробному, менее калорийному питанию и уменьшает вес от 4 до 6 *кг* за 10 дней. Диета одобрена многими людьми, которые через нее прошли, и признана как легкая, дающая хорошее самочувствие при разных состояниях организма.

Необходимо завести дневник: поставить число, написать рост, вес, излишки веса. Взвешиваться в один и тот же день недели и вписывать результаты в дневник. Тогда вам будет видна динамика вашего веса.

Для увеличения расхода энергии рекомендуется дневная ходьба пешком хотя бы по часу. Ходить нужно активно. При этом сгорает в день 40—50 *г* жира, что дает потерю в весе — 1 *кг* в месяц. Это кажется немного, но если так ходить целый год, это уменьшит вес на 12 *кг*. Очень существенная потеря веса. Желательно ходьбу сочетать с изменениями в рационе.

Очень полезно выполнять специальную гимнастику для отдельных частей тела, где обычно бывают большие жировые отложения: для живота, ягодиц, бедер. Некоторые специалисты различают два типа людей с лишним весом — «яблоки» и «персики». У первых (чаще у мужчин) большие пивные животы. Жир на

талии. Это очень плохо для здоровья. К «персикам» относят в основном женщин, у которых жир накапливается ниже талии, отлагаясь на ягодицах и бедрах, что считается менее опасным для здоровья.

Гимнастические упражнения

1. Лежа на спине и приподнимаясь, постараться достать правым локтем левое колено. Потом левым локтем правое колено.

2. Лежа на спине («складной ножик»), приподнимать одновременно верхнюю часть туловища и ноги.

3. В висе или упоре на прямых руках сделать «угол» — приподнять обе ноги как можно выше.

4. Стоя («танец живота») — втягивать и выпячивать живот, сохраняя при этом прямую осанку.

5. Закрепив ноги и сидя на стуле, отклоняться назад.

6. Лежа на животе, перекаты вперед и назад.

7. Лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела, приподниматься, опираясь на носки и ладони.

8. Лежа на спине, поднять и по возможности выпрямить ноги («полуберезка»). Имитировать езду на велосипеде. Круговые вращения бедрами. Широко разводить ноги.

9. Сидя на полу, опираясь руками о пол, постараться левой ногой коснуться пола как можно дальше справа, потом правой ногой — слева.

10. Лежа на спине, приподняв обе ноги над полом, переносить их вместе то вправо, то влево.

11. Лежа на спине, приподняться, опираясь о пол ладонями и ступнями. Делать вращательные движения тазом. Приподниматься повыше, опускаться пониже.

12. Лежа на спине, приподнять ноги на 15—20 см над полом и удерживать их в этом положении.

13. Лежа на спине, приподнять ноги и постараться коснуться ими пола за головой, слева и справа от головы.

14. Поза «Анжелики». Сесть на стул. Обеими ладонями опереться о левое колено, вес тела слегка перенести вперед, спина вытянута, живот втянут. Держать эту позу как можно дольше и чаще. Эта поза прекрасно формирует красивую осанку.

Каждое упражнение выполнять 10—15 раз. Новички начинают с 2—3 повторов, постепенно увеличивая их число. За одну тренировку достаточно выполнить 6—8 упражнений для живота и 5—7 для ягодиц и бедер. Темп ровный.

Многие из перечисленных упражнений сводятся к растягиванию мышц бедер. Известно, что именно растягивание, наряду с ограничением рациона, оказывается наиболее эффективным

средством избавления от жировых излишков на бедрах (так называемых — «галифе»).

Немало людей с большим весом опасаются, что похудение плохо скажется на их внешности, — обвиснет кожа, появятся складки и морщины. Неприятностей не будет, если подкачивать некоторые группы мышц. Например, худеющим женщинам не мешает выполнять упражнения на укрепление и увеличивание грудных мышц: отжимание от стены, стола или пола; лежа на спине и широко разведя в сторону руки с относительно тяжелыми гантелями сводить прямые руки перед грудью.

Для похудения хорошо использовать ряд упражнений в течение всего дня. Их можно назвать «скрытой гимнастикой», т. к. она не заметна для окружающих, ее можно выполнять на рабочем месте в обычной одежде и даже в транспорте или стоя на остановке.

1. Сидя на стуле, отрывать носки от пола, как бы преодолевая сопротивление. При этом ощутимо напрягаются мышцы голени, стопы, бедра. Повторять 30—40 раз в течение 1 минуты. Это и все остальные упражнения можно выполнять стоя (в транспорте, очереди и т. д.).

2. Исходное положение то же. От пола с усилием отрывать пятки. Для увеличения эффекта ладонями надавливать на колени. Повторить 30—40 раз в течение 1 минуты.

3. Исходное положение то же. Попеременно напрягать и расслаблять ягодичные мышцы. Повторить 30—40 раз в течение 1 минуты.

4. Исходное положение то же. Вдохнув, втянуть живот, задержаться в таком положении на несколько секунд. Повторить 15—20 раз в течение 1 минуты.

5. Сжимать и разжимать кулаки, прилагая для этого большие усилия. Повторить 30—40 раз в течение 1 минуты.

Весь комплекс занимает ровно 6 минут. Желательно выполнять его каждый час в течение дня. Это создаст необходимое физическое напряжение и избавит от влияния гиподинамии. Особенно полезны эти упражнения не только для имеющих лишний вес, но и для склонных к полноте, — под влиянием этой гимнастики активизируются мышцы тех частей тела, где обычно скапливаются жировые отложения.

Эти упражнения стоит выполнять и после потери веса, т. к. они сохраняют нормальный вес.

Урок пятый

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

Сердце — наш центральный орган и наш лучший друг. Оно всегда «за нас» и старается во всем нам помочь, следуя за всеми нашими устремлениями. Если мы спешим догнать транспорт, бежим за трамваем, сердце учащает ритм работы, чтобы нам «угодить» — обеспечить питанием и кислородом наши работающие мышцы. Если мы ложимся спать, сердце переходит на другой ритм работы, спокойный, чтобы нам «не мешать спать». Сердце — храм нашего организма. Солнце нашего организма. Нам нужно это все осознать и беречь сердце, ибо именно оно дает нам жизнь.

Но мы не умеем его беречь и очень плохо к нему относимся, за что и расплачиваемся. Сейчас много сердечных больных. В заявлении Всемирной организации здравоохранения в 1969 году было сказано, что ишемическая болезнь сердца превратилась в «величайшую эпидемию» человечества, она поражает все более молодые слои населения и особенно мужчин. Если не изучить эту тенденцию и не повернуть ее вспять, то ишемическая болезнь сердца в ближайшие десятилетия охватит весь род человеческий.

С тех пор прошло более 20 лет. Ученые много занимались этой проблемой. Оказалось, что наблюдаются сердечные болезни чаще в экономически развитых странах. В Азии, Африке и Южной Америке (в некоторых странах) ишемическая болезнь сердца встречается редко. Причины сердечных болезней теперь известны, их выделяют четыре.

1. Систематическое переедание, т. е. использование в пище высококалорийных продуктов (жиров, углеводов). В результате этого у людей рано развивается отложение холестерина в сосудах — атеросклероз, который сам по себе является ареной, на которой разыгрываются сердечные драмы.

2. Массовое курение, которое вызывает систематический спазм сердечных, коронарных сосудов, отравление их никотином. Сердце голодает у курильщиков. Вот почему ишемическая болезнь сердца встречается у них в 5 раз чаще, чем у некурящих. Количество курящих среди населения растет, и это очень грозный факт.

3. Малоподвижный образ жизни. Известен интересный факт: инфаркт сердца поражает людей умственного труда в 2—3 раза чаще, чем тех, кто занимается физическим трудом. Гиподинамия — большое зло. Она отрицательно влияет на все наши органы и в первую очередь — на сердце.

4. Высокий темп жизни и то нервное напряжение, в котором пребывают современные люди. Частые стрессовые ситуации, преследующие нас и дома, и на работе.

Рассмотрим наиболее распространенную и опасную — ишемическую болезнь сердца.

Наше сердце очень трудолюбиво. Оно работает всю жизнь, «перекачивая» в одну минуту 4—5 литров крови, в один час — 250, а в сутки — 6 тыс. литров крови. Эту громадную работу оно может выполнять только при условии постоянного отдыха. Этот отдых в одну минуту равен работе, т. е. сколько раз сократится сердце, столько и расслабится, отдохнет, приблизительно — 60 раз. Ритм работы сердца постоянно меняется, приспосабливаясь к потребностям нашего организма.

Сердце обладает большими резервными возможностями. Оно долго «терпит» наше плохое к нему отношение и все наши «фокусы»: переедание, курение, гиподинамию и т. д., но в конце концов его терпение кончается и оно заболевает.

Ишемическая болезнь сердца развивается в результате недостаточного притока крови к мышце сердца — миокарду. Сердечной мышце не хватает питательных веществ и кислорода. Клетки миокарда начинают голодать и гибнуть, а на их месте образуется рубец уже из другой ткани — соединительной. Она уже не способна сокращаться. Таким образом, в сердце образуются «неработающие» участки, и оно слабеет.

В настоящее время различают три формы ишемической болезни: стенокардия, инфаркт миокарда, атеросклеротический кардиосклероз. Недостаточное кровоснабжение участка сердечной мышцы вызывает боль, чувство сдавления за грудиной. Боль отдает в левое плечо и под лопатку — это признаки стенокардии. Сначала эти ощущения появляются при физической работе, чаще при быстрой ходьбе, когда увеличивается потребность в кислороде. Суженные коронарные (сердечные) сосуды из-за атеросклеротических изменений не могут расшириться и увеличить приток крови и кислорода к миокарду. Снятие физической нагрузки снимает потребность в кислороде, и болевой приступ проходит.

В более поздней стадии стенокардии, когда сосуды еще более изношены, боль в сердце уже появляется и в состоянии покоя, а иногда и без видимой причины.

Когда несоответствие между потребностями миокарда в кислороде и его доставкой становится критическим, то клетки его начинают гибнуть, — развивается инфаркт миокарда. После выздоровления на месте инфаркта остается соединительно-тканевый рубец. Нередко причиной инфаркта сердца становится тромб — сгусток крови, который образуется в одном из сердечных сосудов и преграждает путь крови. В этом случае спасти человека можно, если быстро вводить лекарство, которое растворит этот тромб и восстановит нормальный ток крови.

Атеросклеротический кардиосклероз — это и есть образование

в сердце рубцов в результате превращения мышечных волокон в соединительную ткань. Стенокардия и инфаркт миокарда нередко могут развиваться в результате развития спазма сердечных сосудов под влиянием многих внешних и внутренних причин. Сюда относятся курение, стрессы, гипертония и многие моменты, которые принято называть факторами риска.

О них мы немного и поговорим. Эти факторы в настоящее время хорошо известны. Их более 20, но мы рассмотрим основные:

1. Накопление в крови большого количества холестерина, т. е. *нарушение холестеринового обмена.* «Без холестерина нет атеросклероза», а без атеросклероза нет сердечных болезней. Это в большинстве случаев.

Сразу же напомним, что лучшее и самое надежное лекарство от атеросклероза — сырые овощи и фрукты, т. к. они содержат много клетчатки, а она — «метла», которая выметает из организма лишний холестерин.

2. Артериальная гипертония (АГ). Научные исследования показали, что АГ ускоряет и усиливает развитие атеросклероза сердечных сосудов, а следовательно, и ишемической болезни сердца. Это особенно четко выявляется в экономически развитых странах, где потребляется большое количество жиров, и население имеет более высокий уровень холестерина в сыворотке крови.

По данным американских авторов у мужчин при артериальном давлении выше 150 мм рт. ст. риск развития сердечной атаки в 2 раза, а инсульта в 4 раза выше, чем при артериальном давлении ниже 120 мм рт. ст. По другим данным у людей с артериальным давлением выше 180 мм рт. ст. ишемическая болезнь сердца развивалась в 8 раз чаще, чем при давлении 120 мм рт. ст.

Американская ассоциация сердца назвала высокое артериальное давление «молчаливым и таинственным убийцей». «Молчаливым», потому что у него нет характерных симптомов, «таинственным», потому что в 90% случаев наука не знает причины болезни и не имеет радикального лечения.

В этой книге можно найти несколько советов по излечению гипертонической болезни. Это — уринотерапия, гимнастика, бег, баня, оздоровительная система Порфирия Корнеевича Иванова.

Можно сразу дать еще один совет: очень полезно, наряду с другими мерами, уменьшить потребление соли. Эксперимент на животных показал, как избыточная соль в питании у животных вызывала подъем артериального давления. Американские врачи провели интересное наблюдение за рабочими в заводской столовой. Их разделили на три группы: первая группа не подсаливала пищу, вторая — сначала пробовала, потом подсаливала, третья — солила, не пробуя. Соотношение больных гипертонией в этих группах оказалась примерно 1:7:11. Другой пример: из большой

группы страдающих тяжелой формой гипертонической болезни выжило 85% тех, кто выдержал год строгой диеты с резким ограничением поваренной соли. Среди больных, которые не придерживались этой диеты, остались в живых только 8%.

Нужно заметить, что среди больных есть такие, которые не ощущают своего высокого давления, а поэтому часто и не знают о нем ничего. Таких гипертоников приблизительно 30%. Отсутствие субъективных симптомов не делает гипертонию менее опасной. От нее тоже нужно избавиться.

3. Курение. Здесь причина и фактор риска как бы совпадают. Среди курящих риск ишемической болезни сердца по некоторым данным на 70% выше. Приведу результаты исследований, проведенных в Москве.

Была обследована тысяча человек населения. Заболеваемость инфарктом миокарда на эту тысячу составила:

40 чел. — некурящих,
50 чел. — бросивших курить,
66 чел. — выкуривающих менее 10 сигарет в день,
83 чел. — выкуривающих 20 сигарет в день,
131 чел. — выкуривающих более 20 сигарет в день.

Из этих данных видно, что опасность инфаркта существенно зависит от количества выкуриваемых сигарет. Чем их больше, тем реальнее инфаркт. В то же время есть «лазейка» для курящих: если человек не может бросить курево совсем, то хотя бы нужно значительно его сократить. Ну, а если совсем бросить? Это намного уменьшает опасность инфаркта, а значит, и продлевает жизнь.

4. Сахарный диабет. Эта болезнь развивается в тесной связи с атеросклерозом. Эти две болезни «подталкивают» друг друга. Напомню, что диабет развивается в 8 раз чаще у тучных людей, чем у людей с нормальным весом. Поэтому нормализация веса и переход человека на молочно-овощную диету, которая очищает кишечник, значительно облегчают состояние, а в некоторых случаях снимают явления диабета. Употребление мяса очень вредит диабетикам: поджелудочная железа и желудок не могут переварить его. Оно гниет в кишечнике и отравляет организм человека. Многие больные это интуитивно чувствуют и очень тяготятся мясной диетой, которую назначают врачи, но... стараясь слушаться врачей, все-таки мясо едят.

5. Ожирение. Про избыточный вес был подробный разговор в четвертом уроке. Напомним здесь только о том, что ожирение, само по себе являясь фактором риска, порождает другие факторы риска. Такие как гипертония, диабет, гиподинамия.

6. Малоподвижный «сидячий» образ жизни. Здесь опять причина и фактор риска совпадают. Нельзя забывать о том, что

сердце состоит из мышечных волокон, а любую мышцу нужно тренировать работой, т. е. движением. Если не делать этого, мышца становится вялой, дряблой, раньше времени стареет. Именно это происходит с сердцем у малоподвижного человека.

Таковы основные факторы риска. Особенно неблагоприятна комбинация этих факторов. Опасность развития инфаркта резко возрастает у людей, которые имеют два или три основных фактора риска. В этом случае повышается опасность развития ишемической болезни сердца в 8—10 раз. По данным американских врачей у мужчин при сочетании высокого уровня холестерина крови, гипертонии и курения опасность развития инфаркта возрастала в 8 раз, при наличии одного из трех — в 2 раза по сравнению с мужчинами того же возраста, не имевшими ни одного фактора риска. Таким образом, ясно, что от этих факторов нужно избавляться всеми возможными путями, а их много.

Теперь рассмотрим главные причины развития сердечных болезней с активной позиции: можем ли мы от них избавиться?

Переедание. Разве мы не можем отказаться от этой дурной привычки? Это в нашей власти. Сделайте выбор между здоровьем и болезнями, и решение будет принято.

Курение. Здесь тоже выбор: получить инфаркт или жить без него? Не лучше ли суметь победить свои слабости? В конечном счете все дело в своей воле.

Гиподинамия. А кто же за нас будет двигаться? Никто, только сами! В нашей власти ликвидировать и эту причину возникновения болезней сердца.

Нервное напряжение, стрессы. Вот здесь может показаться, что это рок, и от нас ничего не зависит. Ведь мы очень часто не можем изменить жизненных обстоятельств. Это так, но зато можем снимать последствия неизбежных стрессов, которые мы переживаем.

Когда человек нервничает, переживает, то в его кровь выделяется много гормонов. Это вызывает волнение, беспокойство, частое сердцебиение, головную боль и т. д. Чтобы это состояние снять, нужно «вычистить» кровоток от этих «беспокойных» гормонов, особенно от адреналина. Это нужно делать ежедневно, каждый вечер, чтобы сон был нормальный и спокойный. Биохимики указали нам путь очищения. Они установили, что гормоны (излишки, обломки их) сгорают в «топке» работающих мышц. Таким образом, нужно заставить поработать мышцы, и это снимет все дневное напряжение. В популярной литературе есть интересная рекомендация: «Если вас отругал начальник, найдите укромный уголок и сделайте 20 приседаний». Этот совет кажется смешным, но в его основе — наши физиологические особенности.

Очень полезно вечером сделать перед ужином легкую зарядку,

которая будет «разрядкой». Можно, поставив музыку, протанцевать танец, какой придумаете сами — это ваша «аэробика». Движение в ритме особенно любимой музыки снимает нервное напряжение, создает приток психической энергии, и человек становится уравновешенным. Можно перед сном прогуляться на улице. Ну и вспомните о содовой ванне для ног, которая описана в третьем уроке этой книги. После ванны делается массаж стопы. И все это очень успокаивает и снимает нервное напряжение, особенно перед сном.

Итак, оказывается и четвертую причину можно устранить, немного поработав и оказав себе внимание.

Подведем итоги этого урока. Нужно беречь наше сердце. Оно наш самый близкий и преданный друг и всегда дает нам сигнал обо всех правильных и неправильных наших поступках. Что значит беречь сердце?

1. Никогда не иметь ни одного лишнего килограмма веса. Никогда не переедать.

2. Очищать постоянно тело от шлаков — ядов. Когда они накапливаются, от этого, в первую очередь, страдает сердце.

3. Сердце нужно постоянно тренировать: значит, как можно больше двигаться.

4. Каждый вечер применять какой-либо способ снятия нервного напряжения.

5. Всячески избегать, а лучше никогда не увлекаться курением и приемом алкоголя.

Урок шестой

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

В институте геронтологии в Москве был поставлен интересный эксперимент. Взяли две группы животных одинакового возраста и веса. Их одинаково кормили, но посадили в разные клетки. Один вольер был тесным, и животные сидели в нем без движения. Другой вольер был просторным, и животные в нем могли много бегать и двигаться. Была прослежена и вычислена средняя продолжительность жизни животных. В первом случае она составила — 81 день, а во втором — 529 дней. Таким образом, отсутствие движения сократило срок жизни почти в 6 раз. Что такое гиподинамия и каковы ее последствия?

Гиподинамией болеет все наше общество. Это показано в расчетах академика А. И. Берга: наша мышечная деятельность утратила свою историческую роль «генератора» энергии. Это видно из таблицы 3.

Таблица 3

Сокращение доли мышечной работы в энергетическом балансе человечества, %

Источники энергии	Годы		
	1852	1952	1975
Работа мышц людей и животных	94	1	0,5
Сгорание угля, нефти, газа, атомная энергия и др. техн. источн. энергии	6	99	99,5

Итак, как видно из таблицы, на сегодняшний день технический прогресс «обездвижил» человека. Ф. Энгельс еще в прошлом веке писал, что не стоит слишком обольщаться нашими победами над природой, так как «каждая из этих побед имеет, правда, в первую очередь те последствия, на которые мы рассчитывали, но во вторую и третью очередь совсем другие, непредвиденные последствия, которые очень часто уничтожают значение первых».

И действительно. Парадокс состоит в том, что те удобства и облегчения в жизни, к которым стремится человек (комфортабельные квартиры, транспорт, механизация быта) лишают человека здоровья, т. к. «обкрадывают» его в движении. Мало остается и времени и пространства для движения. И садится бедный человек на своего врага — на стул и сидит на нем весь рабочий день. А потом — на транспорт, а потом после ужина — к телевизору. Где движение? Если его не увеличивать сознательно и преднамеренно, оно не увеличится. Только мы сами можем вырваться из лап гиподинамического синдрома.

Это состояние стало у людей хроническим. В чем оно заключается? Постепенно снижается тонус мускулатуры. Особенно плохо человек чувствует себя утром после сна: вставать не хочется, вялость, настроение плохое. Аппетита нет. В транспорте все раздражает: прикосновение, просьба передать деньги на билет, случайный толчок. Улучшение общего состояния происходит через 3—4 часа после пробуждения. Это благополучное состояние длится до обеда, а потом снова возникает ощущение слабости, вялости, усталости, которое усиливается к концу дня. Так субъективно проявляются признаки гиподинамического синдрома.

А что в это время происходит в организме? Ослаблены не только все мышцы, но и сердце, т. к. при малоподвижном образе жизни резко уменьшается количество аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), т. е. снижена общая мышечная энергетика. Снижается тонус мускулатуры желудка и кишечника, развиваются запоры.

Снижается активность всех ферментов, что резко уменьшает скорость обменных процессов, а ведь именно это и ведет к раннему старению организма. Из-за снижения активности ферментов кислород, поступающий в организм, не может быть использован в полной мере. Наступает кислородное голодание, которое, в свою очередь, ведет к накоплению недоокисленных шлаков. Меняется состав крови в неблагоприятную сторону. Она становится более вязкой, повышается ее свертываемость. Это создает угрозу развития тромботического состояния — нашего грозного врага.

Скандинавский ученый Х. Сейффарт в своей книге «Мышцы — жизнь в движении» (1980 г.) разбирает множество неприятных последствий гиподинамии. Речь идет о состояниях, связанных с перегрузками мышц в результате того, что человек мало двигается, неправильно стоит или сидит. Возникают большие группы «закрепощенных» мышц, которые почти никогда не расслабляются. В такое же «закрепощенное» состояние попадают суставы и позвоночник. Это приводит к болям и чувству быстрой усталости рук, ног, спины, шеи, головы.

В результате «закрепощения» мышц нарушается кровообращение и в мышцах, и в суставах, и в позвоночнике. Как возникают перегрузки? Например, в результате сутулости. Позвоночник и суставы пассивно сжимаются под воздействием силы тяжести. Перегружаются хрящи в суставах и между позвоночником, нарушается кровообращение. Еще один пример — неподвижная статическая работа, скованная рабочая поза (сидя за столом, у станка, стоя у прилавка, сидя за партой).

Какие заболевания возникают от мышечных перегрузок? Часто развивается контрактура мышц — длительное сокращение сгибателей руки, укорочение мышц-разгибателей. Пример — укорочение икроножных мышц у женщин, носящих длительное время обувь на высоком каблуке. Это очень вредно. Одновременно с таким длительным укорочением мышц возникает и «запирание» суставов, когда движение суставной головки в суставной впадине ограничено. Это возникает и в позвоночнике. Суставы и позвоночник можно «освободить» специальными упражнениями.

Затвердения в суставах и позвоночнике наблюдаются уже в детском возрасте. Это результат неправильного сидения за партой, за столами.

Участки затвердения в мышцах называются миозами. Они болят, уменьшают силу мышцы, давят на нервы, и развивается неврит в результате уменьшения циркуляции крови. Миозы создают новые миозы, поэтому их нужно находить и растирать, разминать пальцами руки.

Переутомление сухожилий в суставах приводит к воспалению сухожильных связок. Перегрузка суставов рук и ног приводит к

артрозу — отложению солей, перегрузка позвоночника — к спондилоартрозу. Этим заболеваниям подвергаются хрящи позвоночника и суставов, что снижает их подвижность.

При ношении высоких каблуков развивается артроз коленного сустава, т. к. нога не сгибается в колене. Кроме того, «разбалтывается» голеностопный сустав, растягиваются связки, и нога становится подвержена вывихам. Таким образом, каблуки вредны для всей ноги — снизу доверху.

Можно ли обнаружить у себя «закрепощенные мышцы» и «раскрепостить» их? Не только можно, но и необходимо. Особенно их много в области затылка и спины.

Для поиска прежде всего нужно установить контакт со своим телом, т. е. выработать так называемое чувство мышц. Для этого нужно научиться напрягать и расслаблять мышцы в различных частях тела и почувствовать эти оба ощущения, они разные. Многие люди, нервничая внутри, поднимают плечи. Это дурная привычка, которая способствует развитию остеохондроза. В результате мышцы левой стороны затылка становятся более жесткими. Если наклонить голову вправо-влево, ощущается разница: влево наклоняется, вправо — намного труднее.

Нужно выучить упражнения на растягивание мышц, чтобы снять закрепощение мышц и увеличить подвижность суставов и позвоночника.

Научиться избегать неправильных видов функционирования мышц, которые ведут к перегрузкам, т. е. нужно правильно сидеть, стоять, ходить. И вы не будете так уставать.

Интересны результаты, полученные американским врачом Уолтером Борицем. Он установил, что у больных, прикованных к постели, теряется способность утилизировать кислород, увеличивается количество жировой ткани и теряется кальций из костей, т. е. нарушается минеральный обмен. За 36 недель нахождения в постели теряется столько же костной массы, сколько ее теряет человек за десять лет жизни. То же самое, но в меньшей степени, происходит у человека, который двигается, но мало. Дальше Бориц указывает, что физические упражнения могут омолодить человека на 40 лет. Активный человек в возрасте 70 лет по физиологии не отличается от 30-летнего неактивного. Особенно важна активность мозга.

Теперь интересно вспомнить высказывание французского врача XVIII века Тиссо: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Написанные 200 лет назад, эти слова до сих пор остаются концентрированным выражением страстной убежденности в чудесном действии движения на организм. В чем оно состоит?

1. Укрепляет мускулатуру. Накапливает в мышцах энергию в виде аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ).

2. Сохраняет подвижность суставов, связок позвоночника.

3. Сохраняет нормальную структуру опорного аппарата, мешает выходу кальция из костей и отложению других минералов в суставы.

4. Снимает свертываемость крови и уровень холестерина крови, т. е. предотвращает развитие атеросклероза и тромбоза.

5. Стимулирует обмен веществ, т. к. повышает потребление кислорода. А значит, омолаживает организм.

6. Работа мышц через центральную нервную систему управляет деятельностью всех внутренних органов. Это основной центральный механизм регуляции всех функций организма. Поэтому если мышцы не работают, то плохо действуют все внутренние органы во главе с центральной нервной системой.

7. Движение активирует иммунную (защитную) систему организма, повышая его сопротивляемость разным болезням.

8. Повышает минутный объем сердца.

9. Раскрывает огромное множество капилляров, улучшая кровообращение.

10. Увеличивает дыхательный объем легких.

11. Стимулирует работу почек.

12. Стимулирует работу всего желудочно-кишечного тракта.

13. Успокаивает нервную систему, снимает нервное напряжение, нейтрализуя лишние гормоны.

14. Снижает вес тела, улучшает фигуру.

15. Движение или тренированность держит все системы в состоянии «боевой готовности», т. е. дает возможность легкого перехода от покоя к нагрузке.

16. Тренированный человек меньше реагирует на действие всяких отрицательных факторов, в том числе на изменение погоды и на магнитные бури.

Да, действительно, «все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Оно всеобъемлюще. Ни один препарат, ни группа препаратов не заменят той «грандиозной химической и физической встряски», говоря словами академика Л. А. Орбели, которая происходит при всякой сколько-нибудь значительной мышечной работе.

Следовательно, гимнастикой и вообще физической культурой нужно заниматься на протяжении всей жизни — от рождения до глубокой старости. Существуют два заблуждения. Первое: спортивная закалка прошлых лет помогает здоровью на склоне лет. Но это не так. Более того, есть основания считать, что начатые в молодости занятия спортом ни в коем случае нельзя бросать — это ведет к очень бурному развитию атеросклероза.

Второе: укреплять здоровье следует только тогда, когда возраст и болезни дадут о себе знать. Многие так и поступают. Но хотя здоровьем заниматься всегда полезно, бороться с уже наступившими болезнями да еще в преклонном возрасте — задача непростая. Не у всех хватает на это терпения. Возраст — не препятствие для физических упражнений и закаливающих процедур. Более того, у людей пожилого и старческого возраста (если нарушения не зашли далеко) эффект от физической тренировки более ярко выражен, чем у молодых людей. Кроме этого, снижающиеся при старении функциональные возможности организма вовсе не указывают на уменьшение потребности в мышечной работе. Все совсем наоборот, с достижением зрелости эта потребность все более возрастает, так как двигательный дефицит удовлетворяется все хуже.

Что же можно посоветовать для тренировок, не имея в виду подробных комплексов, которых очень много опубликовано в других источниках?

Очень простой и доступный всем вид тренировки — ходьба. Один мудрец сказал: «Если ходить пешком до 100 лет, то можно долго прожить».

Японский профессор М. Икан предлагает нам «10000 шагов каждый день». Это — 1 час 40 минут, проведенных в движении. Если из этого времени вычесть ходьбу, связанную с работой и бытовыми заботами, то останутся две двадцатиминутные прогулки на работу и с работы.

Для любого возраста полезна «скрытая» гимнастика, описанная в четвертом уроке этой книги. Полезная и простая тренировка — бег на месте дома, а можно и на работе в перерыв.

Очень полезно утром перед работой дома поставить любимую танцевальную музыку и под нее протанцевать «свой танец». Это займет 2—5 минут. Эта музыка будет у вас звучать внутри весь день, и в ее ритме будут работать все внутренние органы. Особенно легко и быстро «ухватит» этот ритм ваш мозг.

Физиолог проф. М. Р. Могендович доказал, что нервные центры усваивают и соответствующий ритм движений. Сочетание ритма движений с ритмом музыки дает большой заряд энергии.

В заключении этого урока хотелось бы напомнить совет акад. Н. М. Амосова об использовании обычной лестницы (она есть в каждом доме) в качестве тренировочного снаряда. Это описано в его прекрасной книге «Раздумья о здоровье». Нагрузки надо начинать с малых. Н. М. Амосов рекомендует для контроля считать пульс, но если такой возможности нет, то просто нужно ориентироваться на субъективное самочувствие, прибавляя нагрузку очень постепенно и только после того, как организм привыкнет к предыдущей.

Какой вид тренировки избрать — это дело вкуса: где двигаться, как двигаться, когда двигаться и сколько двигаться, должен решать каждый сам для себя.

Но главное — Д В И Г А Т Ь С Я и как можно БОЛЬШЕ.

Урок седьмой

СОН И БЕССОННИЦА

В настоящее время многие люди страдают нарушением сна и вынуждены пользоваться снотворными препаратами. А это очень плохо: все эти лекарства обладают сильным действием и оказывают на нервную систему и на процесс сна отрицательное действие.

Сон — очень интересное и загадочное состояние человека. Многие люди во сне пишут стихи, музыку, решают математические задачи. Все это указывает на то, что наше представление о сне, как о пассивном состоянии человека, неверно. Многие люди видят сны, нередко красивые и вещие — те, что потом сбываются. Если можно во сне заглянуть в будущее (а иногда и не во сне — ясновидение), это значит, что есть план жизни у каждого человека.

В настоящее время физиологи установили, что сон имеет сложную структуру и состоит из 7 этапов:

1. Человек медленно засыпает, его способность к восприятию ослабевает.

2. Спящий вздрагивает первый раз и может проснуться в любой момент. Иногда он действительно на мгновение просыпается.

3. Сон еще не глубок, появляются первые сновидения, скорее, несвязанные отрывки снов. Мускулатура расслабляется, пульс и дыхание замедляются и становятся более равномерными. Если б спящий был разбужен в этот момент, он мог бы утверждать, что еще не спал: мысли и образы еще не покинули его сознание. В этапах поверхностного сна (1—3 этап) человек часто меняет положение. Те, кто мало или вообще не меняли позы, говорят, что плохо спали.

4. Глаза медленно перекатываются слева направо и обратно. Спящий видит неглубокие сны. Даже слабый шум может сразу же его разбудить.

5. Человек находится в состоянии глубокого сна. Чтобы разбудить его, нужен очень сильный шум. Он находится сейчас в расслабленном состоянии, мышцы, прежде всего шеи и лица, не напряжены. Кровяное давление падает, температура тела уменьшается, сердце бьется спокойно и ровно.

6. Сон настолько глубокий, что спящего можно разбудить с большим трудом. Именно на этом этапе лунатики встают с постели, чтобы совершить свою ночную прогулку, а лица, страдающие недержанием мочи, мочатся в постель.

Из-за наступающего на 5 и 6 этапах расслабления небной занавески спящие начинают храпеть, что является признаком особенно глубокого сна.

7. Стадия резких движений глаз, или парадоксальный сон. Глаза спящего приходят в движение. Он быстро озирается под закрытыми веками, как будто что-то ищет. Есть предположение, что глаза спящего напряженно следят за происходящим во сне. Утверждают, что сны видят даже кошки. При этом у них подрагивают мускулы среднего уха.

Из-за быстрых движений глаз этот этап называют также фазой РЕМ (от англ. rapid-eye-movements — быстрые глазные движения). Это парадоксальная фаза сна. С одной стороны, мускулатура спящего крайне расслаблена, с другой — он спит уже не так глубоко, как раньше. И все-таки разбудить его еще трудно.

На этом этапе не только приходят в движение глаза, но и колеблется артериальное давление, дыхание и пульс, пальцы рук и ног подрагивают. Однако спящие не храпят и не меняют своего положения. Если их сейчас неожиданно разбудить, они могут пересказать сон. Если их не будить, то они могут утром сон уже не вспомнить. Продолжительность этой стадии сна колеблется от нескольких минут до получаса.

На стадии РЕМ цикл сна завершается. Сон переходит опять на этап 4. Потом следуют этапы 5, 6, 7, а потом снова — этап 4. Так цикл за ночь повторяется 4—5 раз. Один цикл в какой-то мере похож на другой. Ближе к утру сон становится все более поверхностным. Температура тела повышается. Проснувшись, человек может вспомнить сны целиком или их отдельные фрагменты.

Сегодня наукой установлено, что сон — это активный биологический процесс, каждая отдельная стадия которого одинаково важна для здоровья и хорошего самочувствия человека. Уже из этого ясно, что нельзя нарушать естественный биологический процесс протекания сна оглушающим действием снотворного.

Что произойдет, если у спящего «отнять» ту или иную стадию сна? Был поставлен на добровольцах такой эксперимент. В нашем мозге и в состоянии бодрствования и в состоянии сна постоянно существует электрическое напряжение. Оно записывается на специальном приборе в виде особой кривой, которая называется электроэнцефалограмма. Она аналогична электрокардиограмме — кривой токов сердечной мышцы, но другой формы.

И вот по этой энцефалограмме ученые определяют различные

фазы сна. Как только наступила та или иная фаза сна, человека будили и не давали «досмотреть» свой цикл сна до конца. На следующую ночь та фаза сна, которой человек был лишен, удлинялась, его доля возрастала. Так восполнялся дефицит утраченной фазы.

Так был проведен эксперимент, когда на протяжении нескольких ночей подряд человек лишался 6-й стадии — глубокого сна. Это приводило к развитию слабости, плохого настроения, подавленного состояния.

Когда исключалась 7-я стадия — фаза интенсивных сновидений, или фаза РЕМ, человек становился агрессивным, раздражительным и боязливым. Притом чем чаще его лишали сновидений, тем сильнее становилась потребность в них. Если затем человеку предоставлялась возможность спать спокойно, то какое-то время он буквально купался в снах. Фаза интенсивного вращения глаз занимала все большую часть в цикле его сна, и это продолжалось до полного снятия потребности в сновидениях.

Когда людей полностью лишали сна, они вели себя по-разному. Одни переносили это легко, оставались физически, психически и морально здоровыми. Другие же были выбиты из колеи и проявляли все симптомы физического изнеможения и душевного смятения. Они начинали заговариваться, теряли память, им являлись привидения, они ходили шатаясь, страдали манией преследования и пытались выброситься из окна.

У некоторых при лишении сна четче проявлялись черты характера. Боязливые люди становились после бессонницы еще более боязливыми. Подозрительные и мнительные усиливали проявление этих особенностей и т. д.

Еще интересно отметить, что есть категория людей, которые утверждают, что они из ночи в ночь «не смыкают глаз». Это им так кажется. Просто они не проходят стадии глубокого сна и полного отключения от внешнего мира. Если бы люди полностью не спали, они бы давно обессилели.

Итак, не каждый, кто считает, что не спит, бодрствует. Любой из этапов сна одинаково нужен человеку. Нормальный сон, 7—9 часов, протекает по циклам продолжительностью в 90 минут. Эти циклы повторяются 4—5 раз за ночь.

Люди, лишенные глубокого сна, чувствуют себя разбитыми и подавленными. Сновидения возникают у нас на многих этапах сна, но вспомнить мы можем лишь увиденное перед пробуждением.

Снотворное действительно может вызвать глубокий сон, но это сон, как от удара по голове. Любой препарат мешает естественному протеканию сна по нескольким этапам, человек спит, как бы оглушенный и без самой главной фазы — интенсивных сновидений. И, как уже было рассмотрено, это очень разрушает здоровье.

Снотворное воздействует на кору головного мозга, снижает внимание и работоспособность.

Интересные и достаточно страшные данные приводит немецкий доктор А. Бирах. В 1973 году в 11000 аптеках ФРГ было продано 21543000000 таблеток снотворного. Это без медикаментов, которые были использованы в больницах. Если бы все эти таблетки и драже положить на одну линию, то получился бы пестроокрашенный червь, который смог бы 269 раз обернуться вокруг экватора. Вес этих медикаментов составил бы 6500 тонн. Они разрушали печень и почки у миллионов несчастных людей.

Это «несвежий» пример, 1973 года, но нет сомнения в том, что он отражает общее устремление людей к лекарствам. Это страшно! Слава богу, теперь плохо стало с препаратами. Может, хотя бы это заставит людей по-настоящему заняться своим здоровьем и в том числе восстановлением нарушенного сна. Для этого есть немало невинных, но действенных «домашних» средств. Но прежде всего нужно обратить внимание на общий настрой того, кто собирается лечь спать. Большинство людей сами мешают себе спать тем, что берут с собой в постель свои проблемы и заботы. Они долго размышляют о многих трудных вопросах, которые «грызут» душу и сердце. Такие размышления создают мощный приток крови к голове и очаги возбуждения в коре головного мозга. Такое перераспределение крови вызывает спазм кровеносных сосудов в руках и ногах, они становятся холодными. И до тех пор, пока кровобращение не будет выравнено, вы не уснете. Следовательно, первое, что необходимо в постели — прогреть руки и ноги (лучше двумя грелками), а кроме этого, конечно, сказать себе: «Я хочу и буду спать, как только согреюсь». Уже эти простые действия помогут уснуть.

Способы борьбы с бессонницей можно разделить на пять видов.

1. Воздушная ванна. Лягте в постель, согрейтесь, встаньте без одежды в шерстяных носках и домашних туфлях и походите 2—3 минуты по комнате. Свет не включайте. Комнатная воздушная ванна оказывает «отвлекающее» и успокаивающее действие. Затем нужно вновь лечь в постель, где можно заранее и грелку положить. Вам будет тепло и уютно в постели, и вы скоро уснете. Если один раз не помогло, все проделать еще раз.

2. Водные процедуры:

а) общее обтирание прохладной водой. Погрузите полотенце в нагретую до 20° С воду, хорошо отожмите его и оботрите им все тело, начиная от ступней. Тем самым устраняются застои крови, прежде всего, и достигается равномерное кровообращение;

б) влажная ночная одежда. По желанию примите ванну или душ, не вытираясь, оденьте на мокрое тело пижаму или ночную

сорочку и немедленно ложитесь в постель. Выключите свет, укройтесь по шею одеялом. Постель не намокнет, все быстро высохнет, но вы уже успеете заснуть, и это не заметите. Вы будете чувствовать себя очень уютно, как бы освобожденным изнутри. Можно этот так называемый метод Кнайпа видоизменить.

Намочите маленькое полотенце в теплой воде. Хорошо его отожмите. Лягте и положите это полотенце на область желудка. Сверху положите сухое полотенце или сухой шерстяной платок;

в) холодные компрессы на икры. Оберните икры ног намоченным холодной водой полотенцем или наденьте намоченные в холодной воде хлопчатобумажные носки, поверх которых натяните сухие шерстяные носки. Избыточная кровь оттягивается от головы. Такое же действие оказывает

г) холодная ножная ванна. Поставьте рядом с постелью ведро с холодной водой (из-под крана). Сидя на краю постели, опустите ноги в воду на 20—30 секунд. После этого заверните их в полотенце и лягте в постель;

д) теплые ванны (для всего тела или до пояса). В то время как комнатные воздушные ванны или различные процедуры с холодной водой оказывают успокаивающее воздействие, теплые ванны могут действовать на некоторых людей возбуждающе. Поэтому установите, как действуют ванны на ваш сон.

Если вы склонны к учащенному сердцебиению или же сердце дает о себе знать, вы можете принять перед сном холодную ванну для рук до локтей. Наполните раковину холодной водой, опустите руки по локоть на минуту в воду, затем разотрите.

3. Массаж:

а) возьмите массажную щетку для головы и размассируйте ею тело всегда по направлению к сердцу, в таком порядке: правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, спина. Это можно делать сидя;

б) массаж головы. Сидя на стуле, слегка согнутыми пальцами около 2 минут массируйте кожу на голове (особенно не забывая область затылка), которая часто находится в напряжении. Затем оберните голову большим полотенцем так, чтобы только нос торчал наружу. И посидите. Это полотенце вместе с массажем окажет на вас сильное успокаивающее и расслабляющее воздействие, вы даже можете сидя уснуть;

в) очень полезен массаж сердца людям, у которых оно «пошаливает». Для массажа можно взять мазь «Звездочка». С ней вы делаете в течение 3—4 минут поглаживающие движения от левой подмышки к грудине. Делать это надо правой рукой в три этапа: сначала поверх соска, потом на уровне соска, и затем — под соском. Мазь можно взять и другую. Можно использовать пихтовое масло;

г) полезно массировать некоторые точки и зоны. Главные из них: мышцы затылка — начиная от основания черепа, вниз к основанию шеи. Массировать, запрокинув голову, чтобы мышцы были расслаблены, методом разминания мышц. Другая зона на шее — под ухом, начиная от мочки уха. Поставить три пальца обеих рук на шею — под мочкой уха и вращательным движением одновременно всех трех пальцев массировать точки в течение 4—5 минут.

На руках, по линии мизинца, спуститься под кисть и сразу под сгибом кисти в ямку между костью и мышцами поставить два пальца (указательный и средний) и по очереди сначала на левой, потом на правой руке отмассировать круговыми или продольными движениями эти точки в течение 4—5 минут на каждой руке.

На ногах. Точка в середине пятки. Массировать круговыми движениями в течение 5 минут. Подушечка большого пальца содержит точку, массаж которой улучшает сон.

Найти внутреннюю щиколотку на ноге. За щиколоткой в углублении, если двигаться от щиколотки не вверх и не вниз, а как бы назад, находится нужная точка. Массировать ее 4—5 минут, очень успокаивает и усыпляет массаж этой точки.

4. Ритмичное дыхание.

Осознанно производимое дыхание также действует усыпляюще. Следя за своим дыханием, мы невольно концентрируем на нем внимание. Монотонность дыхательного процесса помогает нам отключиться. Кроме того, через осознанное дыхание мы насыщаем наше тело кислородом, в то же время мы не создаем дефицит и углекислоты, т. к. дыхание имеет три фазы.

Лягте в постель. Сделайте вдох, потом выдох, паузу и так в течение некоторого времени. Пауза, вдох и выдох должны быть одинаковой продолжительности. Итак, вы будете дышать в тройном ритме. Это очень быстро вас усыпит.

5. Снотворные отвары.

Отвары некоторых растений помогают от бессонницы многим, особенно если отвар не пьют, а медленно «тянут» чайной ложкой. Действие этих снотворных чаев основано не только на том, что данные растения содержат компоненты, способствующие сну. Успокаивающее воздействие оказывает и сам ритуал приготовления и потребления чая.

К примеру, чай из мелиссы. 1 ст. л. травы заваривается 1 стаканом кипятка и настаивается до остывания, процеживается и выпивается с 1 чайной ложкой меда.

Хорошее растительное снотворное — хмель, но с ним нужно обращаться осторожно. 1 чайная ложка шишек заливается 1 стаканом кипятка, настаивается и делится на три части. Перед сном в один раз выпивается по 1/3 стакана в течение одной недели,

потом на 3 недели прием отменяется. После этого хмель можно заменить другой травой. Например, чабрецом. Он успокаивающе действует на нервную систему. Можно 1 ст. ложку травы заварить кипятком — 1 стаканом. Настоять и перед сном выпить по 0,5 стакана.

Для улучшения сна травы можно класть под подушку. Так, из бинта в 2 слоя шьется мешочек 4×4 см и в него насыпается валерьяновый корень (1 столовая ложка) или цветы хмеля. Мешочек зашивается и кладется под подушку. Трава создает хорошее «тонкое» уравновешивающее поле, которое успокаивает человека, усыпляет его.

Необходимо расслабить все мышцы, чтобы нигде не было зажимов, и главное — настроить себя на сон. Сказать себе: «Вот я сейчас лягу, мне ничего не будет мешать, и я спокойно усну», т. е. дать установку на сон, задать программу и стремиться к ее выполнению, никогда не допуская мысли «Я не смогу уснуть». Желаю вам успеха!

Урок восьмой

УРИНОТЕРАПИЯ — НАРОДНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Данный урок посвящен очень интересному и полезному для многих людей вопросу — применению доступного и простого метода очистки и лечения человека от различных болезненных состояний. Доктор медицины Д. Чопра, президент Американской ассоциации аюрведической медицины в статье «Исцели себя сам» (журнал «Наука и религия» № 12, 1989 г.) писал:

«Медицина будущего, по моему убеждению, будет построена на том, что каждый станет своим собственным целителем. На чем основана эта уверенность? На том важнейшем факте, который не так давно стал достоянием медицинской науки: в организме человека есть поистине замечательная внутренняя аптека, содержащая полный комплект лекарств для профилактики и лечения всевозможных заболеваний. Эти лекарства, кстати, гораздо более совершенные и эффективные, нежели все медикаменты.., производятся не каким-либо одним особым органом, а всей исцеляющей системой организма, которая включает в себя иммунную, нервную системы и железы внутренней секреции».

Из этого становится понятно, почему метод английского врача Джона Армстронга — уринотерапия — использование собственной мочи, обладает могущественным действием.

Д. Армстронг написал книгу «Живая вода» (издана в Каль-

кутте, год издания неизвестен), в которой описал множество случаев успешного излечения уриной самых разных болезней. Приведенное изложение основано на материале этой книги.

Д. Армстронг пишет, что он был у себя первым пациентом и вылечил себя уриной от туберкулеза.

Вначале разберем кратко, каков состав мочи. Он постоянно меняется в зависимости от съеденной пищи. Свежая утренняя урина горьковата и солоновата. Чем чаще мы ее пьем, тем прозрачней и безвкусней она становится. Урина содержит множество минеральных солей, микроэлементов, гормонов, ферментов и других биологически активных веществ. Например, она содержит интерферон, а также фермент урокиназу. Последний растворяет тромбы и сгустки крови, образовавшиеся в кровеносных сосудах, следовательно, снимает закупорку сосудов.

Горький вкус урины объясняется наличием желчи, которая выделяется в ответ на съеденное мясо, рыбу, яйца и жирную пищу. Поэтому перед тем, как начать пить урину, чтобы снять эту горечь, полезно сутки провести на растительной диете (морковный или яблочный день). Тогда урина становится прозрачной, без вкуса и запаха.

Интересно отметить, что Армстронг, рекомендуя уринотерапию всем, указывает на то, что в этой системе лечения диагноз практически не играет никакой роли, т. к. ее действие направлено на оздоровление всего организма.

Доктор Уилсон Димчен пишет: «...Так как состав мочи зависит от патологического состояния организма, то применение мочи показано при всех заболеваниях, исключая травматизм и механические повреждения. Что не может быть вылечено силами самого организма, то нельзя вылечить силами вне его».

Какие физиологические механизмы определяют эффективное использование урины? Этих механизмов много. Вот главные.

1. Моча является мощным стимулятором иммунитета, поэтому и действует положительно при самых разных болезнях, повышая активность защитных систем самого организма.

2. Очищает всю систему кровообращения, растворяя сгустки и тромбы, которые нередко образуются у человека, как в мелких, так и в крупных сосудах.

3. Снимает спастическое состояние гладкой мускулатуры (круговой) в сосудах и различных протоках, что является существенной добавкой к предыдущему механизму.

4. Снимая спазм, усиливая перистальтику кишечника, урина оказывает сильное послабляющее действие, лечит хронические запоры.

5. Удаляет из организма лишнюю воду: обладает мощным мочегонным действием, снимает отеки.

6. Снижает свертываемость крови.

7. Способствует растворению отложившихся солей и других неусвоенных веществ, т. е. очищает суставы и все другие внутренние органы.

8. Способствует быстрому росту новых молодых тканей, стимулируя регенерацию клеток, а значит, и омолаживает все тело.

9. Обладает сильным бактерицидным, противовоспалительным действием.

10. Оказывает обезболивающий эффект.

11. Положительно действует на центральную нервную систему, бодрит, снимает депрессию.

12. Угнетает рост злокачественных опухолей, растворяет их, поэтому лечит раковые заболевания.

Если даже остановиться на этом и больше ничего не перечислять, уже видно грандиозное целительное действие урины. Теперь рассмотрим, при каких болезнях можно получить облегчение и излечение. Начнем «сверху».

Успешно лечатся болезни волос головы, они начинают хорошо расти и восстанавливают естественный цвет, если урину втирать в голову и оставлять на 1—2 часа, завязав платком. Потом можно голову ополоснуть водой без мыла.

Головные боли самого различного происхождения, хорошо снимаются втиранием урины в кожу головы. Так излечиваются даже боли от «застаревшего» сотрясения головы. Только надо втирать до тех пор, пока боль не пройдет.

Хорошо лечится гипертоническая болезнь. Нужно пить урину и втирать ее в голову, лицо, шею, грудь, руки. Делать это необходимо каждый день, пока полностью не нормализуется состояние. Наступает облегчение даже в тяжелых случаях.

Лечит урина и остеохондроз (любого пояса), особенно эффективно сочетать урину с доступной гимнастикой. Урину надо пить (как именно — рассмотрим ниже) и втирать в больные зоны.

Чтобы улучшить зрение или вылечить глаза от любой болезни, нужно утром и вечером промывать глаза свежей теплой уриной.

Очень быстро излечивается насморк при закапывании урины, ведь при нем развивается спазм, отек и инфекция, — все это снимается мочой. Капать чем чаще, тем лучше. Хорошо лечатся и гайморит и фронтит. Не нужно делать никаких проколов. Это очень вредно. Урину надо в этом случае и пить, и капать, и втирать в лицо (нос, крылья носа, под глаза, лоб).

При ангине, ларингите, фарингите — попробуйте полоскать горло уриной: действие быстрое. Желательно и пить. Хорошо лечится пародонтоз, десны перестают кровоточить, зубы — шататься, т. к. урина обновляет ткани, способствуя их росту. После удале-

ния зубов через 2—3 часа хорошо делать ванночки из урины (держать ее во рту). Это предотвращает развитие воспалительного процесса, который теперь часто бывает у людей. На такое действие урины указывал парижский дантист XVIII века, рекомендуя полоскать ею полость рта.

Есть наблюдения: если мочу пить и осторожно втирать в переднюю поверхность шеи, рассасываются узлы на щитовидной железе, что снимает необходимость хирургической операции.

При сердечных болях и вообще хронических болезнях сердца питье урины и втирание ежедневно в область сердца собственной мочи существенно улучшает самочувствие. Снимается не только боль, но и изгоняется лишняя вода из организма: уменьшаются отеки, чистится кишечник, что немаловажно для сердечного больного. Полезно такому больному втирать урину во все тело. Хорошо, если это будет делать другой человек (желательно близкий). Доктор Армстронг описывает случай, когда он тяжелому сердечному больному по два часа во все тело втирал мочу. Так как больной мочи выделял мало, и она вся шла на то, чтобы ее пить, доктору приходилось втирать свою. Но, как правило, нужно применять только собственную урину, чтобы не вносить в организм чужую энергию.

Все болезни дыхательных путей тоже хорошо лечатся уриной. И воспаление, и спазм (кашель) урина снимает. Поэтому так успешно лечатся не только острый и хронический бронхит, но и бронхиальная астма. Нужно пить и втирать ее в лицо, шею, уши, грудь, руки, спину.

Поддается излечению и мастопатия. В этом случае урина применяется как питье и в виде компрессов на грудную железу. Хлопчатобумажную тряпочку нужно намочить в теплой урине (кипятить мочу нельзя) и положить на грудь, сверху — фольгу и чем-то нетуго привязать. Делать компрессы до тех пор, пока полностью опухоль не рассосется.

Можно пить и втирать урину в область живота при любых болезненных состояниях: гастритах, холециститах, панкреатитах, колитах, язвах желудка и 12-перстной кишки. Не очень поддается лечению диабет, но если сочетать урину с молочно-фруктово-овощной диетой, то можно получить существенное улучшение самочувствия. Особенно, если еще подключить оздоровительную систему П. К. Иванова, о которой речь пойдет ниже.

Успешно лечится уриной геморрой. Намочить ватный тампон уриной и заложить в конец прямой кишки.

Все раны, ушибы, фурункулы, ожоги, все кожные болезни хорошо и быстро излечиваются мочой: компрессы, примочки, осторожное промокание марлевым тампоном больной поверхности кожи. Лечению поддаются псориаз и волчанка, бородавки.

Армстронг пишет: «Недалеко то время, когда мочу будут благословлять. Какой бы мутной она ни была, какой бы концентрированной, скудной по количеству или «ядовитой» на вид, очень скоро становится прозрачной, выделяется обильно, если пить ее при таких заболеваниях, как грипп, почечная болезнь и другие. Многим моча кажется отвратительной, однако она не хуже многих других лекарств».

Итак, почечные болезни и болезни мочевого пузыря также успешно и быстро лечатся мочой: пиелонефрит, нефрит, цистит, недержание мочи (ночное). Лечебное действие оказывается и на органы половой системы: болезни яичников, аденома предстательной железы. Здесь урину применяют в виде питья и примочек. Камни в почках и мочевом пузыре растворяются.

Все «непорядки» с опорным аппаратом, болезни поясничного отдела спины (радикулит, ишиас, остеохондроз) снимаются уриной, если ее втирать в больные места, в суставы, делать компрессы и пить. Лечатся подагра, артрит, артроз, онемение рук, и ног — можно делать ванночки, втирание.

Урина — хорошее косметическое средство для любого участка кожи, в том числе и для лица.

После всего сказанного ясно, почему доктор Армстронг называет урину «живой водой». Она создается в нашем живом организме и, когда он заболевает, она возвращает ему здоровье, а значит — и жизнь.

Способы применения.

Их три: питье, втирание и компрессы (примочки).

Автор книги пишет, что хорошо приобрести привычку принимать мочу утром натощак 1 стакан и 1 стакан в течение дня или вечером. После этого 30 минут не есть.

Сам автор принимает всю мочу, выделяемую в течение дня и не пьет никаких напитков, кроме свежего молока и сырой воды. Ему с приемом урины хватает одной трапезы в день, т. к. сама урина — питание для организма. Она возвращает нам при этом множество полезных, нужных и питательных веществ. А те отходы, которые в ней содержатся, постоянно активируют иммунную систему.

Как втирать мочу? Необходимо ее чуть-чуть подогреть (не отходя от огня), налить в плоскую посуду, чтобы ладонь входила. Нужно макать ладонь и втирать мочу в больное место, пока под рукой не будет сухо. Особенно важно втирать урину в верхнюю часть туловища и в ступни ног. Моча — лучшая «пища» для кожи.

Нельзя растирать подозрительные участки кожи: наросты, затвердения, новообразования, опухоли. Здесь нужно делать примочки и компрессы.

Необходимо иметь в виду, что при лечении уриной может обостриться болезнь и ухудшиться самочувствие в первый период после ее применения. Это очень хороший признак, который будет указывать на начало ее действия. Если больное место заболит сильнее, значит, моча «работает», «зашевелились» шлаки, отложения, соли, началось очищение. Потерпите, и через ухудшение придет вторая волна — улучшение.

Уринотерапия по методике доктора Армстронга — это полное голодание, на фоне которого принимается вся суточная моча плюс 1,5 литра воды ежедневно. Но это возможно только под наблюдением врача, который знает, когда и как войти в голодание, когда и как из него выйти. У нас таких врачей нет, поэтому урину нужно принимать на фоне обычного питания, как и указывает Армстронг. И в этом случае эффект будет ощутимым.

Уринотерапию широко применяют на Востоке, в Индии и других восточных странах, а также на Западе. У нас этот метод лечения только начинает возрождаться после почти 50—55 лет забвения. Оказывается, в 20—30-х годах и у нас урина применялась, в частности, для лечения психических заболеваний, клещевого энцефалита, коклюша у детей, крупозного воспаления легких, и успешно. Этому посвящены научные статьи: Я. И. Здравомыслова «Лечение крупозного воспаления легких впрыскиванием стерилизованной мочи больных» — «Врачебная газета», 1917 г. № 18 «Уринотерапия гриппозных состояний», 1925 г. № 45; В. А. Лесевича «К вопросу об уринной терапии» — «Врачебная газета», 1926 г. № 17—18; Б. Н. Зильбермана «Уринотерапия при коклюше» — журнал «Клиническая медицина», 1935 г. Т. В. № 7, с. 1079—1084; М. А. Рамаданова «К вопросу об уринотерапии» (100 случаев лечения подкожным впрыскиванием мочи) — «Врачебное дело», 1935 г. № 7, с. 655—658.

В сентябре 1990 г. в «Медицинской газете» была опубликована статья об уринотерапии, а из интересной заметки в газете «Вечерний Ленинград» (12. 09. 90 г., № 216) мы узнали, что в 30-х годах был в Москве даже научно-исследовательский институт по уринотерапии. Его директор, доктор А. А. Замков, вылечил многих больных. В статье описаны случаи излечения варикозного расширения вен, ран и различных травм, общего укрепления тела, очищение крови под влиянием урины. Есть указание, что урина убивает глистов. Энтузиаст А. А. Замков был обвинен в шарлатанстве, а институт закрыт.

Хочу рассказать и о своей личной практике, когда с помощью урины дважды удалось снять состояние нарушений мозгового кровообращения. Первый эпизод сопровождался полной потерей зрения у моей родственницы, которой было 94 года, видимо, в связи с образованием сгустка в мозговом сосуде. После много-

кратного приема мочи в течение суток зрение полностью восстановилось. Второй эпизод сопровождался полной потерей речи. Прием мочи дал тот же эффект. Через сутки больная нормально разговаривала.

Данное наблюдение доказывает, что фермент урокиназа, содержащийся в моче, быстро и безотказно растворил сгустки крови, которые привели к «аварийным» ситуациям.

Такой препарат — урикиназа — создан и нашей фармакологической промышленностью. Он применяется при инфаркте сердца и инсульте с той же целью — для растворения тромбов как тромболитик, но он дорогой и дефицитный. Наше же лекарство всегда при нас: собери и используй.

Урок девятый

КАК УВЕЛИЧИТЬ РЕЗЕРВЫ ЗДОРОВЬЯ
Система П. К. Иванова

Современный человек оторвался от Природы. Он стал мало с ней общаться, и это одна из причин нашего нездоровья. Наша задача — вернуться к Природе, приблизиться к ней и использовать ее силы, ее стихии для восполнения резервов нашего организма. К этому призвал нас наш соотечественник Порфирий Корнеевич Иванов, наш Учитель Здоровья.

До 35 лет Порфирий Корнеевич жил, как обычный человек, но в 1933 г. он вдруг понял, что смысл человеческой жизни можно найти только через единение с Природой, с ее «тремя живыми телами» — воздухом, водой и землей, которые могут раскрыть в человеке силы для независимой жизни в природе, т. е. без потребностей в пище, одежде, жилом доме и в будущем привести к бессмертию человека. Таковы идеи П. К. Иванова. Большую часть из них он воплотил в жизнь. И сейчас, хотя он ушел из жизни в 1983 году, у него осталось множество учеников, и по его системе оздоровления живут люди в 90 городах Советского Союза. Таким образом, это целое Движение за Здоровье. В основе его — исцеление себя силами Природы.

П. К. Иванов сумел победить суровые качества Природы: холод, стужу, голод, жажду, физические и нравственные болезни. И за подвиг, совершенный в Природе, люди назвали его Победителем Природы.

«Он нашел практический метод закалки организма и стал его использовать в отношении себя. Он добился того, что долго и упорно искал. Природа помогла ему, она показала путь, по которому он пошел и добился изумительных успехов. Он хочет,

чтобы люди попробовали пойти по его пути и достигли того, чего он достиг, предварительно обосновав его метод теоретически. Когда человек делает не для себя, а для других, то он от этого получает только пользу», — так писал один из учеников П. К. Иванова.

Познав законы Природы и научившись побеждать любую болезнь, Иванов стал не только лечить людей, но и учить их, как жить в Природе, не простужаясь и не болея. И люди назвали его УЧИТЕЛЕМ НАРОДА.

Он пишет в своих рукописях: «Закалка — тренировка есть наука одна, способная на человеке развить силы и волю для того, чтобы любой болезни давал отпор. Человеку надо испытать на себе то, что есть в Природе. Он не должен бояться ничего: приходит жара — ты с нею, как с другом, приходит холод, ты и к нему, как к лучшему другу, иди со своим телом. На это дело у вас есть Учитель. Учитель крепко терпит без всякого страха, а с любовью. Сейчас перед нами стоит большая задача: самого себя перестроить на вновь предоставленную дорогу. Надо изменить поток сознания людей».

Вначале кратко рассмотрим, на чем основана система П. К. Иванова. 50 лет своей жизни с 1933 по 1983 гг. он жил, «подставив» свое тело силам Природы: круглый год (и так 50 лет) он носил только шорты и ходил босиком, раздетый и летом и зимой. Кроме этого, два раза в день в течение всех этих лет он обливал себя холодной водой и утром и вечером, на улице, стоя босиком на земле или на снегу. Итак, он вошел в контакт с тремя силами Природы — с воздухом, водой и землей.

Чего же он достиг? Об этом мы узнаем от его учеников и из его записей. Он мог исцелить любого больного человека, всего лишь наложив одну руку на его голову, другую — на его ноги, как бы пропуская свой «ток» через его тело. Поправлялся любой человек, даже самый обреченный.

В годы Отечественной войны П. К. Иванов был на оккупированной территории и прошел суровые испытания в гестапо: фашисты в 36-градусный мороз выливают на него 20 ведер ледяной воды, потом возят его обнаженным в коляске мотоцикла по улицам Днепропетровска в течение 14 часов! Но Учитель в это время просил Мать-Природу, чтобы она помогла русскому солдату на фронте, и он не замерз, он выстоял, выдержал. Природа сохранила его, хотя он и не о себе просил (а может быть — именно поэтому), а немцы после этого назвали его «русским богом» и отпустили его.

Порфирий Корнеевич мог сколько угодно долго находиться под водой. Так был зафиксирован эксперимент, когда он 23 ноября вошел в море в Туапсе, а 15 декабря вышел из моря в Сочи. Ученики его говорят, что в возрасте 80 лет он очень быстро бегал,

а когда бежал по снегу, то не оставлял следов. Значит, он летал?

Он задолго предупредил своих учеников, когда он уйдет из жизни, назвав год, месяц и день. И все точно так и произошло.

Все эти и другие факты говорят о том, что он обладал сверхчеловеческими возможностями. Но это только с нашей точки зрения. Он же утверждал, что в каждом человеке заложена великая сила, которая спит, дремлет, а ее надо разбудить. Люди же оценивали его по-разному: кто считал знахарем, кто — сектантом, кто — просто шизофреником. Именно поэтому 12 лет своей жизни он провел в заточении: в психиатрических больницах Москвы, Ленинграда и других городов, даже в милиции и в тюрьме.

Сам он говорил о себе: «Я не поп, не знахарь и не врач, я — практик в Природе. У меня мистики нет, у меня — практика».

Он писал: «Мы, люди, зачастую сами виноваты в том, что теряем свое здоровье из-за неразумной жизни: хотим только «теплого» и «хорошего», а от «плохого», «холодного» бежим. Закаляться не хотим, находимся в постоянно теплом, разжиженном состоянии. В результате по нашему организму растекаются болезни, здоровье идет на убыль, сердце слабеет, сознание угасает, наступает безволие. И никакие таблетки здесь не помогут, так как организм человека напоминает стоячее болото. А дальше все хуже и хуже, и в результате все больше больниц... Получается какой-то заколдованный круг».

«Мне скоро исполнится 85 лет, 50 лет из них я провожу эксперимент по закаливанию себя в природе... Размягчаясь в теплых, изнеженных сторонах человеческой жизни, я сознательно меняю их на суровые качества и, благодаря постоянной практике, всегда чувствую нужный момент перехода... Такая закалка не дает возможности созреть и растечься по организму болезням, которые одолевают человека в тепличных условиях — состояние, схожее с закалкой стали. Поэтому я не болею и не простужаюсь, имею крепкое здоровье, крепкое сердце, ясное сознание».

Разумеется, кому-то рассуждения Иванова покажутся наивными и даже примитивными. Но следует подчеркнуть другое: присущую ему народную образность мысли. Своими словами он напоминает мудреца из сказки: «А вы совершайте правильные поступки, и природа не будет на вас набрасываться». Или — «Природа любит того человека, который сам любит ее душой и сердцем.., она такого человека не наказывает».

Порфирий Корнеевич был человеком чрезвычайно отзывчивым, он делал людям только добро, любил людей и всех звал нежно — «детка». Именно поэтому его оздоровительная система называется «Детка». Может, что-то покажется в ней наивным, но вчитайтесь, вдумайтесь в то, что хотел нам передать Порфирий Корнеевич Иванов.

ДЕТКА

«Ты полон желания принести пользу всему советскому народу, строящему коммунизм. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обмывайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды — с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего, привыкни к этому — это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью, отзовись на его нужду с душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомогании, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо, но самое главное — делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

Я прошу, я умоляю всех людей — становись и занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко. Желаю тебе счастья, здоровья хорошего».

Методика выполнения системы

1. «Два раза в день купайся в холодной природной воде»... Целебные свойства воды давно известны людям. Но уникальность этой системы состоит в сознательном отношении к Природе. И к самому себе. Эта система «кругозоркая»: она включает в себя не только «хорошее и теплое» в Природе, но и «холодное и плохое» — что дает в результате хорошее и легкое человеку в его жизни. «Плохое и холодное условие, оно заставило человека жить вечно, а вот теплое и хорошее заставило умереть», — говорит Учитель Иванов. «Холод лечит всякого рода болезнь: это одно из всех лекарств лекарство». «Закаливание холодной водой имеет очень большую пользу, это есть пробуждение нервной системы». «Пробуждайтесь все люди этим моим советом, — это есть естественное самолечение, самоухаживание за собой. Вода есть сила. Холодная вода, она же живая, естественная, — она может все сделать, она помогает телу создавать вовнутри тепло — не то тепло, которое в шубе или в одежде, а то тепло, которое находится в нашем теле. В ней есть ток, магнит. Она нам дает все, она помогает человеку в его разуме».

Обливаться надо обязательно с головой, т. к. «мозг — хозяин тела». Достаточно 1—2 ведра воды. Важно после обливания не обтираться, а высохнуть, чтобы каждая капелька отдала телу свою энергию и электричество. Тогда тело заряжается энергией и электричеством. Воздействие холодной воды на организм человека должно быть кратковременным. Поэтому душ не полезен, а при большом накоплении шлаков приводит к отрицательным результатам, т. к. получается не быстрое, мгновенное, но растянутое охлаждение, что иногда приводит к болезни (насморк, кашель, ангина). Таким образом, обливаться лучше из ведра или таза — хоп, и готово! Тогда болезней как ни бывало.

Особенно полезно обливаться на воздухе, стоя босиком на земле или на снегу. В этом случае открытое тело находится одновременно на земле, в воздухе и с водой, что очень важно. Не надо бояться холодной воды, если подходить к ней с любовью, она даст здоровье: «С какой мыслью обольешься, то и получишь». «Холодная вода помогает практически всем. Для детей самое главное — холодная вода. Холод кидает в тело гормон здоровья».

2. «...Встань босыми ногами на землю.., вдохни несколько раз воздух через рот и мысленно попроси себе и всем людям здоровья».

Босыми ногами на земле нужно стоять, так как это дает возможность сбросить с себя (в землю) больную энергию и положительное электричество, которое мы собираем с синтетической одежды, а оно разрушает наше здоровье. Земля же заряжена отрицательно, и этот отрицательный заряд сохраняет в себе слой

воздуха над землей высотой около одного метра. Вот в этот слой и нужно «окунуться» босыми ногами. Тогда идет не только «сброс» ненужной энергии, но и зарядка нужной энергией.

При вдохе лицо нужно поднять вверх, «потянуть воздух с высоты атмосферы» через открытый рот, через гортань до отказа, потом проглотить его, задержать дыхание, прижав подбородок к груди, затем выдохнуть через рот вниз — в землю. Сделать так три раза. Во время вдоха надо мысленно попросить в Природе себе здоровья, потом близким и родным, а потом — и всем людям на земле.

В Природе существует закон просьбы — это эволюционный закон — «Проси и получишь».

«Попроси у того, кому веришь, если веришь этому учению, то проси меня, как Учителя: «Учитель, мой дорогой, дай мне мое здоровье!» «Проси меня с душою и сердцем и никогда в обиде не останешься, а все, что следует, ты получишь».

Все, кто серьезно начинают заниматься системой П. К. Иванова, чувствуют его большую помощь в самых разных моментах жизни. Все его ученики говорят о тесной связи с Учителем, которая ощутимо сохраняется и проявляется в чудесной его помощи.

Во время занятий этой системой могут возникнуть периодические обострения ваших болезней, это хороший знак, идет очищение. Прерывать ничего нельзя. Нужно продолжать обливаться интенсивно до 4—5 раз в сутки, даже при температуре, выходить на природу и дышать. В наших домах воздух мертвый, он не помогает поправке. Во время дыхания при проглатывании воздуха можно мысленно направить его в больное место и как бы «окутать» это место воздухом. «Дыши на больное место». «Холодная вода пробуждает, воздух проталкивает, земля принимает».

Также могут появляться на коже гнойнички, шелушение, трещины, — так через кожу идет очищение.

Постепенно, когда организм перестроится на новый лад, все это пройдет. Надо проявить упорство, терпение и веру. Почаще бывайте на воздухе с открытым телом и босиком в любое время года.

«Пусть тело дышит и учится брать тепло от холода».

3. «Не употребляй алкоголя и не кури». Алкоголь и табак — наркотики, они делают человека зависимым, разрушают весь его организм. Это широко известно всем.

Как правило, человек обращается к алкоголю и курению от бессилия, чтобы расслабиться и снять напряжение. Но расплачивается за это самым ценным — своим сознанием. Занимаясь по этой системе, человек научится снимать напряжение и усталость естественным путем. Когда появляется желание курить, надо тянуть через гортань воздух с высоты и им «удовлетворяться», обращаясь к Учителю с просьбой дать силы, чтобы победить эту привычку, и помощь придет.

Кто прошел все испытания,
Закалил себя в дерзаньи
И хорошее нашел из плохого,
Что прошел,
И узнал, что значит счастье —
Человек он настоящий:
Честный, смелый и простой,
Каждый должен быть такой.

П. Иванов

4. Стараться хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды... «Мы привыкли с жадностью кушать да еще побольше да получше, привыкли к излишествам пищи. Обильная еда голову ясности лишает». Иванов призывает к сознательному терпению 42 часа — дать отдых всему организму. Суббота — избранное время — «Подари субботу Богу». А в сумме в месяц набирается 168 часов отдыха для желудка. Это очень ценно.

5. «А когда нужно садиться кушать (после голода), то перед едою выходи на двор босыми ногами на землю, поднимай в гору лицо и тяни до отказа через гортань воздух с высоты атмосферы. Это дыхательное упражнение помогает организму, хорошему обмену веществ».

6. Не выплевывай ничего в природу из себя «свое держи в себе». Мы теряем силу, если что-то выплевываем.

7. «Здоровайся со всеми везде и всюду... Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми».

Это для нас непривычно, в то время как на Руси испокон веков даже незнакомые люди при встрече друг с другом обязательно здоровались.

Здороваться «надо с душою и сердцем», это раскроет сердце в любви к людям, а именно любовь творит мир на земле. Надо до конца понять эту самую глубокую истину. Когда вы здороваетесь, то вы в это время преодолеваете в себе гордость, неприязнь, высокомерие, отчуждение, разобщение, или то самое плохое качество, которое называется — «самость».

«Самое главное — это с людьми здороваться. Если с людьми здороваться не будешь, ко мне лучше и не приходи (т. е. к его идее).

Здороваться — это не наука, это такой поступок человеческой жизни — не надо забывать, это любовь, дружба между людьми. Ваше дело сказать, а они как хотят».

8. «Помогай людям чем можешь»...

«Научись каждое дело делать с радостью, и пока не научишься — считай, что не умеешь его делать». «Надо научиться для всех быть в своей жизни полезным человеком. Живи с постоянным желанием сделать людям добро, а когда сделал, никогда не вспоминай об этом. Поспеши сделать еще. Тогда тебя Природа

примет». «Твори добро, и ты растворишь зло». Это постепенно перестроит вашу мысль, ваше сознание. Изменяя свое сознание, человек способствует излечению коллективного сознания и создает условия для мира на земле.

9. «Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость...»

Это уже чисто нравственный призыв, который нас призывает к чистоте духа. «Есть люди хорошие и есть плохие, но у всех есть гордость, та гордость, которая мешает человеку в его жизни. Вначале подойти ко мне гордость не пускает, а потом терпения не хватает».

Гордость многолика, она породила между людьми много зла: это и нетерпимость, и обидчивость, и нежелание уступить другому. Это является причиной многих бед, особенно в отношениях с близкими людьми. Но все это можно изжить путем сознания, что «Самое главное — любить людей». «Обходись с людьми вежливо и умело, сделай из врага друга», «Вежливая просьба, она врага убила».

Каждый человек имеет индивидуальный характер и надо принять его таким, каким его родила Природа. Осуждение очень вредно для обеих сторон: плохо и тому, кто осуждает, и плохо тому, кого осуждают, т. е. «не пожелай другому того, чего себе не желаешь». Избегайте быть источником зла, проявляйте терпение и вежливость, — и вы победите в себе этого врага. Разум все побеждает. Он победит и страх в любом его проявлении: страх перед болезнью, перед смертью, за близких, родных и т. д. Страх очень разрушителен, он сильно ослабляет защитные силы организма человека и его волю. Надо не бороться со своими пороками, а мудро и терпеливо побеждать их в себе. А поможет справиться с ними закалка-тренировка, которая укрепляет Дух и Сердце человека. Это и даст истинное здоровье, а «без здоровья души, здоровья тела не получишь». «У человека должно быть три качества живых: совесть, разум и любовь к Природе». Работа души — самая трудная, но самая прекрасная.

10. «Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомогании, смерти».

«Я ничего не боюсь, смерти не признаю, ибо ее, как таковой, в Природе не существует». «Болезнь можно и должно в тело не пускать» и надо помнить, что «не болезнь изучает роль над человеком, а человек над болезнью».

Нужно здесь, забегая вперед, сказать, что Порфирий Корнеевич был Космическим Учителем. Он хорошо знал космические законы, поэтому он так и говорит — смерти, как таковой, в Природе не существует.

11. «Мысль не отделяй от дела...». «Это учение надо принимать

всем: и нуждающимся и тем, кто не болеет, все люди на очереди стоят. Иванов кричит на весь мир, всему человечеству о том, что нам нужно всем подделаться в Природе независимыми от Природы. Не надо нам жить за счет чужого добра, — давайте мы попробуем за счет самих себя пожить. Вот это будет доказательство, вот это будет небывалое». «По ВЕРЕ и дается, но ВЕРА без дела мертва».

12. «Рассказывай и передавай опыт этого дела»...

«Делайтесь сами учителями, учите всех встречающихся. Кто только хочет. Вы можете сказать прямо, показать мое фото: что я не человек данного времени, а тот, кто будет за наше все сделанное судить».

Ко всему этому надо добавить, что система П. К. Иванова едина и неделима. «Все вместе взятое пробуждает человеческий организм, переделывает и настраивает психику на новый лад». При соблюдении только части правил полное здоровье, гармония не будут достигнуты. Человек, не выполняя систему целиком, оставляет путь к серьезным ошибкам, наносит самому себе вред.

Самый большой результат от выполнения этой системы целиком — достижение гармонии между телом и Духом. Только в этом случае человек может быть здоров. При очищении тела в этом случае, одновременно идет и очищение Души человека, меняется его энергетика. Грубые энергии постепенно сменяются на более тонкие. Снимаются «закупорки» в 24-х энергетических каналах, которые возникают у современных людей из-за множества ошибок в образе жизни, рассмотренных выше.

Через какие механизмы работает система П. К. Иванова?

1. Пробуждает нервную систему и все другие системы человека.

2. Снимает стрессовые состояния, успокаивает, дает расслабление всех внутренних органов, т. е. снимает спазмы.

3. Защищает от действия радиации.

4. Стимулирует иммунную (защитную) систему. Вот почему, используя систему П. К. Иванова, можно победить рак и другие самые тяжелые болезни.

5. Выгоняет из организма всю грязь, т. к. все очистительные системы «просыпаются» и начинают активно работать. Поэтому при этой системе не нужны дополнительные чистки (описанные выше, в том числе и клизма).

6. Меняет структуру внутренней «живой воды» человека в благоприятную сторону.

7. Оказывает мощный закаливающий эффект, который дает ощущение связи всех людей, связь с Космосом. Таким образом, это Космическая система, которая раскрывает и расширяет наше сознание.

П. К. Иванов писал: «В эволюцию за руку не ходят. Надо идти

своим сознанием». «Не забудь себя сам взять в Эволюцию».

Система П. К. Иванова «Детка» описана в журнале «Природа и человек» (№ 9, 1988 г.).

Урок десятый

ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА*

Необходимо отметить, что внимание современного человека приковано в основном к нуждам его физического тела. Нам всегда внушалось: в здоровом теле — здоровый дух. В результате мы или вообще не думаем ни о теле, ни о духе, или, если и думаем, то только о том, как себя накормить и одеть. Это самые главные и в то же время самые примитивные и бездуховные заботы человека.

Однако в нашей стране родилось и активно развивается духовное движение, цель которого обращена и направлена на возрождение нашего Духа, на развитие духовности человека — всех заложенных в нем могущественных способностей. Оно называется Рериховским Движением. В его основе — Космическое Учение «Живая Этика», которое написано Е. И. Рерих,— составляющее 14 томов книг, опубликованных в Риге в 30-е годы.

В разных городах страны созданы Рериховские общества, на многочисленных форумах их члены обсуждают роль Учения в возрождении национальной культуры и те основы Бытия, которые нам нужно понять, чтобы выйти из тупика.

Одно из основных понятий Учения «Живая Этика» — ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ, имеющее самое прямое отношение к нашему здоровью и связывающее в единое целое здоровье тела и духа. И теперь уже настало время, когда без глубинного понимания этого мы не можем не только заниматься нашим здоровьем, но и просто нормально жить.

Опираясь на основные понятия и положения о психической энергии, каждый человек строго индивидуально, учитывая состояние духа и тела, уровень сознания, сможет выработать свой подход к методам оздоровления. Эти знания помогут правильно разобраться в рекомендациях по восстановлению духовного, нравственного и физического здоровья.

---

* Для материала этого урока использована книга А. Клизовского «Психическая энергия» (Рига, 1990 г.). и рукописный материал Н. Д. Спириной «Психическая энергия и здоровье человека» (г. Новосибирск).

В наше время проявляется большой интерес к феноменальным способностям, в основе которых лежит ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ. С ее действием связаны такие явления, как ясновидение, предвидение будущего, передача мыслей на расстоянии, «чудесные» исцеления, которые совершают экстрасенсы.

Что же такое психическая энергия? В «Живой Этике» утверждается: это есть всеначальная энергия, которая лежит в основе всего мироздания. Все другие энергии — ее порождения. Она создает миры и движет ими, могущество ее беспредельно. Все виды жизни порождены ею. Благодаря тому, что каждая клеточка нашего тела наполнена психической энергией, мы можем жить и действовать. Когда психическая энергия покидает наше тело, мы уходим из жизни. Для нас она более необходима, чем пища и тепло. И действительно, если человек наполнен этой энергией, т. е. здоров, он может не замерзать на морозе и долго обходиться без пищи.

Психическая энергия обеспечивает равновесное функционирование всего организма; лежит в основе нашего иммунитета — защитной системы, которая нас оберегает от всех болезней.

Известно, что вокруг человека существует энергетическое поле, или аура. Внешняя оболочка ауры называется заградительная сеть. Именно она защищает нас от всяких вредных воздействий: микробов и вирусов, «больных» полей других людей. Эта энергетическая сеть буквально заграждает нас от всего плохого. Но она служит нам честно только при условии своей целостности и хорошего запаса в организме психической энергии. Когда этот запас истощается, а структура заградительной сети нарушается, через образовавшиеся в ней бреши в организм может проникнуть и нечто вредоносное. Очень многие заболевания, а может быть, даже все, развиваются как результат истощения в организме запаса этой энергии. Особенно яркий пример нарушения энергетики — все раковые опухоли. Вот почему в «Живой Этике» так много уделяется внимания способам накопления, сохранения психической энергии и сохранению заградительной сети. Главным условием накопления энергии является принятие ее в сознание. Осознание ее действительного существования в природе как реальности. И тогда мы можем сознательно и успешно применять ее в своей жизни и для своего здоровья.

Психическая энергия обладает многими чудесными особенностями, которые проявляются в каждом дне нашей жизни, поэтому познакомимся хотя бы с некоторыми из них.

Первая особенность ее состоит в том, что она строго индивидуальна — нет двух существ с одинаковой психической энергией. Следовательно, она различается качественно и бывает или очень грубой, или очень тонкой. А между этими крайними качествами существует бесконечное многообразие различных ее качественных

особенностей. Это означает, что каждый человек и принимает из Космоса, и создает в себе, и излучает какую-то свою энергию в зависимости от уровня своей духовности, своего сознания.

Каждый человек — не только аккумулятор и преобразователь (трансмутатор) энергии, но и динамо-машина, которая вырабатывает энергию определенного качества и излучает ее в окружающую среду. Грубые люди вырабатывают и излучают грубую энергию, грубые вибрации. Тонкие, духовные, добрые, сердечные люди вырабатывают тонкую энергию, тонкие вибрации. Среди 14 томов «Живой Этики» психической энергии и ее свойствам посвящена специальная книга, которая называется «Аум». Это восточное название психической энергии.

Чем выше по своему сознанию организм, тем более высокого качества психическую энергию он вырабатывает. Не только каждый атом и каждый орган нашего тела творит эту энергию, но «каждое выделение секреций, каждое выдыхание посылает эманации психической энергии. Щедро каждый человек насыщает пространство, тем самым он обязан заботиться о лучшем качестве психической энергии. Если бы люди поняли, что каждое дыхание уже имеет значение для пространства, они проявили бы заботу очистить дыхание» («Аум», стр. 339).

Так учение «Живой Этики» указывает нам путь повышения качества своей психической энергии через духовное совершенствование, через очищение нашего сознания, нашего Духа.

Вторая особенность психической энергии состоит в том, что она является магнитом и по закону магнита может как притягивать, так и отталкивать. Значит, если человек выделяет в пространство тонкую, чистую энергию, она притягивает к себе такую же тонкую энергию и таких же тонких чистых людей, но отталкивает грубых и наоборот. Грубое притягивает к себе грубое опять же на основе однородности энергии.

Другая удивительная особенность — способность психической энергии к самоотделению, когда она самовольно уходит от человека и, как разумная сила, устремляется на помощь или на защиту другого человека. При этом расстояний для нее не существует, преград и времени — тоже. После оказания помощи она возвращается к хозяину, поэтому это явление не опасно ни для того, ни для другого человека. И оба не знают о том, что произошло. Если это происходит не во сне, а в бодрствующем состоянии, то человек «покинутый» может лишь ощутить неожиданную слабость, а другой — неожиданное облегчение, ободрение и подъем в какой-то критический для него момент жизни.

На самоотделении психической энергии основано другое чудесное свойство — делимость духа. Существа, достигшие высшего духовного развития и полностью сознательно овладевшие

своим духом, могут появляться сразу во многих местах в одном и том же обличии, т. е. посылать часть своего духа туда, где плохо, где нужна помощь, при помощи психической энергии придавать ему такой вид, который соответствует их подлинному изображению. Такие «двойники», исполнив возложенное на них поручение, возвращаются к источнику, их пославшему. При этом «хозяин» не испытывает никакой слабости от своих действий.

Так от пламени одной свечи мы можем зажечь множество других свечей, и пламя не пострадает, не убавится сила света свечи. Сколько бы мы ни делили пламя, оно останется таким же, т. к. огонь неделим. Наш высший Дух имеет огненную приороду, но мы не умеем это использовать в жизни.

Еще одно чудесное свойство психической энергии состоит в том, что она может наслаивать пространство, оседать, отлагаться на всех предметах, окружающих человека. Поскольку каждый человек все время излучает свою психическую энергию, то каков сам человек, таковы и окружающие его предметы: добрые, благоносные, полезные или злые, вредные, даже опасные. Такие предметы, на которые преднамеренно наслоена какая-то энергия в виде слов, заклинаний, называются терафимы. В действительности все вещи — терафимы, они несут слои энергии разных людей. Такими терафимами становятся иконы в церкви, на которые смотрят и молятся многие люди, обращаясь со своими мыслями, просьбами и пожеланиями. И иконы в обратном направлении излучают ту энергию, которая на них осела. То же самое происходит с картинами в галереях, которые излучают энергию писавшего их художника, но еще и энергию всех смотревших на них людей.

Таким образом, есть вещи, которые могут исцелять, если на них наслоена добрая энергия, но и могут принести болезни и несчастья, если наслоена злая энергия. Учение «Живой Этики» говорит нам, что наслоенная на предметах энергия живет тысячелетиями. Она не стирается и не уничтожается ни веками, ни расстояниями. Поэтому дается мудрый совет — быть осторожными с неизвестными и особенно с древними вещами, ибо неизвестно, что на них наслоено и что они могут принести. Аура человека создает ауру предмету.

В Учении сказано: «Предметы добрые и злые создаются человеком. Мысли добрые и касания благие сотворят предмет благословения и, наоборот, касания злые могут создать очаг очень заразный».

Оседание психической энергии на предметах было использовано древними людьми для намагничивания воды двумя способами. Первый — пассами, когда сосуд с водой становился на левую руку, а правая над сосудом как бы накачивала энергию.

Второй — сосуд с водой ставился у изголовья, и он насыщался

эманациями энергии спящего человека. В результате вода считалась целебной. В первом случае — для лечения некоторых недомоганий, во втором случае — для общего поддержания сил. Такую воду пили или окропляли ею.

Теперь перейдем к главному вопросу — как накопить в себе необходимый для здоровья запас психической энергии? Учение утверждает, что это имеет прямое отношение к нашему поведению каждого дня, к моральному, нравственному и духовному уровню нашего сознания.

Чтобы заняться накоплением психической энергии, прежде всего нужно познакомиться с собой, познать себя, свои достоинства и недостатки и неустанно работать Духом, накапливая первые и избавляясь от вторых.

Рассмотрим сначала, какие факторы и свойства разрушают нашу энергию, что в свою очередь лишает нас силы, здоровья и ведет к смерти.

1. Раздражение — пожиратель психической энергии человека. В состоянии раздражения в организме образуется и выделяется особый яд, называемый в «Живой Этике» империлом. Империл — антипод психической энергии, поэтому за несколько минут раздражения он может разрушить запас энергии, накопленный за несколько дней. Этот же яд разрушает ауру человека, структуру заградительной сети, создавая в ней проломы, провалы и бреши. Второе, не меньшее зло, которое творит империл, состоит в отравлении окружающего пространства. Яд начинает действовать на всех людей, находящихся в этом пространстве. Особенно от него страдают те, на которых направлена «стрела гнева». Она летит через ауру человека, нарушая его заградительную сеть, ее целостность и, следовательно, лишая его полноценной защиты.

Теперь представим себе пару — мать и дитя. Сколько раз в день мама на ребенка рассердится, столько раз и разрушит его защитную оболочку, через повреждения которой на этого ребенка устремятся все возможные опасности — и микробы, и вирусы, и чужие больные поля. Разве у такой мамы может быть здоровым ребенок? Нет, никогда! Кто виноват в этом случае в болезнях ребенка? Только мама. Не мешает представить себе, каким подобным воздействиям подвержены наши бедные дети в детском саду, затем в школе и даже в ВУЗе.

Если мы обратим внимание на другую пару — муж и жена, которые ссорятся, раздражаются друг на друга, увидим ту же картину. Разве они могут быть здоровы? Конечно, нет. Они наносят друг другу непоправимый вред. Можно убедиться, насколько наше здоровье зависит от культуры поведения: нет доброты, нет выдержки и терпения, нет и здоровья. И не будет до тех пор, пока не поймем, что сами виноваты в своих болезнях.

Учение дает совет: если провинились, рассердились, дали срыв, выйдите на свежий воздух и сделайте семь глубоких вдохов, чтобы пополнить запас психической энергии и снять раздражение. Но главное — нужно упорно воспитывать себя, запретить себе раздражаться, стараться быть спокойным и уравновешенным человеком. Постепенно можно победить эту дурную привычку, особенно если размышлять об этом перед сном.

2. *Страх* — это второй сильный разрушитель психической энергии. Он не только ее разрушает, но и прекращает приток ее в организм человека. Страх очень заразителен. Недаром говорится, что один трус способен заразить паникой целое войско. Вибрации страха притягивают из пространства подобные же вибрации, посеянные другими людьми, усиливая их, и вся эта темная туча низких воздействий обрушивается на человека, породившего страх.

В наше время вошло в привычку — «всего бояться». Хотя для этого есть основания, но надо победить свое больное воображение. Когда человек боится за всех родных — за маму, папу, дочь, сына, мужа или жену, он не только разрушает свою энергию, но своим страхом формирует возможность именно тех событий, которых боится, значит, только усиливает опасность для своего близкого человека. И об этом нам говорит Учение «Живая Этика». Надо найти пути победить в себе всякого рода страх, который разрушает наше здоровье.

3. *Сомнение* — в «Живой Этике» много говорится о вреде сомнения. Это третий могучий враг психической энергии. Оно пожирает психическую энергию, отравляюще действует на центральную нервную систему, а следовательно, и на все функции организма, ибо от ее состояния зависит работа любого нашего органа, любой ткани и клетки.

Сомнение вредно тем, что оно как бы порождает отрицательное магнитное поле вокруг человека и блокирует его связь с Космосом — главным источником психической энергии. Вечно сомневающийся во всем человек разрушает свое здоровье, кроме того, он отрицательно действует на других людей и с ним неприятно общаться.

Рядом с сомнением живет другое отрицательное качество — мнительность. «Это две сестры одной матери — невежества», — сказано в Учении.

4. *Саможаление* — это качество — тоже враг психической энергии. Человек, который себя постоянно жалеет и говорит «как мне не везет в жизни», чувствует себя несчастным. Он собирает вокруг себя мрачные мысли других людей и живет в этом «зараженном» пространстве с вечно плохим настроением. Сам лишив себя счастья, он становится рассадником бедствий, посколь-

ку по закону соответствия подобное притягивается подобным. А когда человек думает «вот ему повезло, а мне не везет», он проявляет зависть, которая является отвратительным разрушающим качеством. Саможаление и зависть притянут к такому человеку целый поток несчастий.

Беда еще в том, что он, жалея себя, разрушает возможность свершения положительных событий, которые уже назрели и могли осуществиться. Общий настрой саможаления истощает запас психической энергии и существенно уменьшает ее приток из Космоса. Поэтому это качество нужно в себе преодолеть и никогда не говори: «Мне не везет в жизни».

5. *Лень.* Жизнь — это движение, энергия есть движение. Только при этом она накапливается и утончается. Поэтому неподвижность, бездействие — убийцы психической энергии. С прекращением действия и труда жизнь замирает, происходит затухание огненной энергии. Закон жизни — постоянное совершенствование, а оно возможно только в действии. Поэтому лентяй — нарушитель закона эволюции, закона развития. Даже мускулы нуждаются в упражнении и без движения атрофируются. Можно себе представить, насколько пагубно влияет бездействие на психическую энергию. Духовная лень еще более опасна, чем физическая, она — одна из главных преград на пути накопления и овладения психической энергией.

6. *Неуравновесие* — еще один разрушитель психической энергии. Имеется в виду как психическое неуравновесие, так и телесное. Оно проявляется в суетливом, беспокойном, растерянном поведении. В излишних нервных движениях, жестикуляции, болтливости. Все это приводит к бессмысленному расходу психической энергии и плохо действует на окружающих, заражает их беспокойством, истощает и их запас энергии. С таким человеком очень неприятно и трудно общаться. Не зря говорят в народе: «Слово — серебро, молчание — золото». Уравновешенное поведение, собранность, немногословность, спокойствие — залог притока психической энергии из Космоса.

7. *Самость* — самый злейший враг современного человека. Под этим качеством Учение подразумевает целый комплекс недостатков человека, связанный с концентрацией сознания на своей личности. На первом месте в этом комплексе — эгоизм. Затем себялюбие, самоуверенность, самомнение, самовлюбленность, тщеславие, самовозвеличение. И противоположные черты — обидчивость, самоуничтожение, самоумаление и другие.

Суть в том, что самостный человек полностью сосредоточен на своей персоне и не отключается от нее ни на минуту. Он выделяет себя из общества, из природы и Космоса, не понимая, что он лишь малая частица единого целого — окружающего его мира.

Замыкаясь на себе, отгораживаясь от мира, человек лишает себя животворного обмена энергией с окружающим пространством.

Это самый опасный недостаток человека, который отнимает у него возможность притока энергии из Высших Сфер. При этом он совершенно незаметен для обладателя. Опасность его состоит и в том, что по мере развития человека в эволюционном процессе, самость тоже меняется, становится более утонченной, изысканной и поэтому — все менее понятной и заметной.

Учение «Живой Этики» очень много уделяет внимания этому дурному качеству и указывает на необходимость постоянной борьбы с ним. Прежде всего его надо в себе найти, и осознав его присутствие, постепенно стараться заменить на противоположные качества: самоотвержение, яркое желание служить общему благу, уважение и любовь к ближним. Очень трудно, но необходимо учиться трезво оценивать себя, критически смотреть на свои недостатки, соизмерять свои желания с желаниями других людей, быть скромнее и поменьше фиксировать внимание на себе и своей жизни. «Глупый желает блага себе, мудрый же желает блага для всего мира, где и ему достанется частица».

Только наша собственная работа, труд нашей души могут избавить нас от всех этих врагов психической энергии и, следовательно, усилить ее приток в наш организм.

Теперь рассмотрим факторы накопления энергии.

1. ТРУД. Очень важный фактор в жизни человека, он — основа жизни. Невозможно без труда привлечь энергию из пространства. Неподвижность и бездействие создают ее отток, но не приток. Только действие, только движение порождают энергию. Самым основным условием привлечения энергии «будет труд, как мысленный, так и физический. В этом движении собираются энергии из пространства».

В одной из книг «Живой Этики» — «Мир Огненный» — сказано: «Даже при низшем труде человек творит проявление огненной энергии. Отнимите у него труд, и он неминуемо впадет в маразм, иначе говоря, утеряет огонь жизни».

Чтобы труд действительно накапливал сокровища психической энергии, он должен обладать определенными качествами: быть постоянным, сознательным, ритмичным и радостным.

Читаем в Учении: «Спрашивают, как быть с каждодневной рутиной? Очень боятся ее, считают гибелью творчества, думают об унижении достоинства. Но скажем — признайте в каждодневной работе пранаяму, возвышающую сознание. Прана нисходит из высших сфер, но каждая работа рождает энергию, которая в сущности своей подобна пространственной энергии. Так, знающий существо энергии, может тачать сапоги и бить ритм барабана или собирать плоды. Во всем будет рождена высшая энергия, ибо она

рождается из ритма Космоса. Только низкое сознание боится ритма труда и тем создает темницу свою».

Самое трудное и важное качество — радость труда. Именно она создает приток энергии. Но в наше время многих людей работа тяготит, как домашняя, так и на службе. И это плохо. Если подумать хорошо и провести внутреннюю работу души, то можно изменить свое отношение к любой деятельности. Никогда не надо говорить: «Я терпеть не могу мыть посуду (или стирать, мыть пол, гладить белье и т. д.)», — потому что результат нашего труда нас неизменно радует: чистая посуда, чистый пол, глаженое белье. Вот и надо, начиная работу, сразу думать о результате труда и стремиться к этому результату. Тогда и сам процесс делания становится другим — радостным.

Учение «Живой Этики» говорит: «Утверждаю, что радость работы есть лучшее пламя духа», «Труд есть венец Света».

2. РАДОСТЬ. В Учении сказано: «Радость есть особая мудрость». Как это понимать? Елена Ивановна Рерих в письме к молодежи «О радости» пишет, что речь идет «не о той бессмысленной телячьей радости, которая заставляет прыгать, скакать и бессознательно дрыгать ногами, но о Радости мудрой, о Радости от сознания Красоты Бытия». «Скажут, можно ли говорить о радости сейчас, когда столько горя, ужаса и крови кругом, и такая царит в мире напряженность? Да, не только можно, но и должно... Радость создает вокруг нас особую атмосферу, которая притягивает к нам сердца... Радость гонит от нас всякую тень уныния... Светлая радость, как светильник во мгле... Радость можно сравнить с сильным магнитом, ибо она, именно как магнит, притягивает к себе сердца и дает обладателю ее импульс жизни и сопротивляемости всяким неприятностям и препятствиям, тогда как уныние порождает безволие и повергает человека в бездну.., радость дает человеку какие-то особые силы, причины которых еще не установлены наукой. Она наполняет человека каким-то особым светом...»

В книгах «Живой Этики» говорится о том, что такие чувства, как радость, восторг, восхищение привлекают огонь пространства (т. е. психическую энергию) и напитывают им человека. И чем возвышеннее эти чувства, тем более высокие качества огня будут привлечены из пространства.

«Радость есть здоровье духа»,— сказано в «Мире Огненном».

3. МЫСЛЬ. В основе всех событий, от космических до личных, лежит мысль. Поэтому самым кратким и естественным путем привлечения психической энергии будет путь размышления о ней. Первая ступень этого процесса — допущение существования психической энергии, вторая — осознание ее, понимание ее качеств и особенностей, и третья — сознательное устремление мыслей к процессу ее накопления.

Всеначальная энергия тем сильнее, чем сознательнее она воспринимается.

Для овладения психической энергией при помощи мышления нужно прежде всего владеть своей мыслью. Слабая, отрывочная, беспорядочная мысль не накапливает энергию. Также не принесет пользу, а только вред, мысль грубая и эгоистичная. Мысль, направленная на овладение психической энергией, должна быть чистой и возвышенной. Особенно эффективны мысли об Общем Благе. Большинство людей сможет ощутить тончайшие энергии, если будут мыслить о них. Психическая энергия не только даст себя исследовать, но приток ее усилится, как только мысль к ней устремится. Проявление энергии зависит от многих условий, но главное — чистота мысли.

Мысль есть магнит, это мощная энергия, которая имеет материальную природу, следовательно, она никуда не исчезает, а остается «жить» в пространстве. Это значит, что мы, думая о чем-либо, размышляя, наполняем его нашими мыслями. Следовательно, качество окружающей нас мыслительной энергии зависит от качества наших мыслей. Если они чистые и добрые, пространство около нас заполнено именно такой энергией — чистой, тонкой, доброй. Если помыслы злые, темные, нечистые, пространство содержит энергию (или поле) такого же качества.

Поскольку мысль — это магнит, она притягивает к себе мысли подобного же качества, поток энергии за счет этого усиливается, и он «окрашен» в то качество, какое имела начальная мысль. Таким образом, наш мыслительный аппарат — фабрика добра и зла. Наверно, вы согласитесь, что сейчас больше злых, темных, беспокойных, тревожных, недобрых мыслей, поэтому можно сказать, что мы живем в отравленном пространстве.

Выход простой — вычистить свои мысли и понять, что пришло время осознания ответственности не только за слова и поступки, но прежде всего за мысли. Каждый человек должен узнать, понять и принять этот урок духовной работы над своим умом. «Как крылья несут чистые мысли, как стаи черных воронов застилают горизонт темные мысли». «Мысль прекрасная — сокровищница здоровья», — утверждает Учение «Живой Этики».

4. ИСКУССТВО. Давно известно, что искусство облагораживает и возвышает человека, утончает его внутренний мир, его чувства, украшает его быт, приносит радость. Но искусство и красота нужны не только для утончения и украшения жизни. Все произведения искусства — проводники высшего космического огня — психической энергии. Высший огонь есть высшая красота, а красота земная — проводник его, искусство — орудие его проявления.

В «Живой Этике» говорится: «Через искусство имеете свет».

«В красоте залог счастья человечества, потому мы ставим искусство высшим стимулом для возрождения духа».

Все произведения искусства — стихи, музыка, картины, литературные произведения — излучают ту прекрасную, тонкую, творческую энергию, которая вложена в них их творцами. Они создаются при помощи самой высокой, тонкой, психической энергии. Они ее содержат и передают каждому, кто до них дотрагивается. Таким образом, идет насыщение психической энергии человека через искусство.

Но произведения искусства только тогда могут дать прилив психической энергии, когда душа открыта красоте, и сознание принимает излучения творчества.

«Известно, что прекрасные произведения искусства имеют в себе дар целительный, и мы имели немало случаев убедиться в этом. Но, конечно, для таких воздействий нужно иметь сердце и глаза открытые, ибо, как сказано: «Можно стоять в полной тьме перед прекраснейшими произведениями искусства, ибо тьма в нас» (Письма Елены Ивановны Рерих). Отсюда понятно, как важно, начиная с детства, учить человека восприятию красоты, пониманию прекрасных произведений искусства. Только тогда искусство станет источником высшей психической энергии.

5. ЛЮБОВЬ. Одно из самых сильных чувств, нагнетающих психическую энергию, — любовь. Но она не должна быть эгоистической. Истинная любовь та, которая стремится отдавать, а не брать. Человек, чье сердце наполнено любовью, является аккумулятором и источником психической энергии. Такой человек отдает ее без счета и получает без меры. Именно психическая энергия дает силы подвижникам трудиться всю жизнь во благо людей, преодолевая сверхчеловеческие трудности. Вот почему во всех религиях сказано: «Любите друг друга», «Люби ближнего своего».

«Очень показательно, что психическая энергия возобновляется прежде всего чувством, но не физическим отдыхом... Для укрепления энергии нужен порыв огненный. Никакое рассуждение не дает того огня, который возжигается искрою чувства любви»,— читаем мы в Учении.

6. СЕРДЦЕ. Сердце неразрывно связано с проявлением тонких энергий. Оно их накапливает и преобразует. Каждое сердечное переживание отражается на запасе психической энергии, ее становится больше, и она утончается в процессе переживаний. Поэтому человек страдавший становится добрее.

Для того, чтобы быть приемником психической энергии из Космоса, сердце должно быть устремлено к служению на Общее Благо. Целение также происходит посредством сердечной энергии. Матери часто держат ребенка у сердца, желая успокоить, и при этом не осознают, что оно — мощный исцелитель.

Огонь сердца является наилучшим очистителем и противозаразным средством. Он способен даже противостоять раку, убивая его вирус.

Сердце — тот высший источник, который питает энергией все лучшие устремления и подвиги. Развитие и воспитание сердца — наиважнейшая и актуальнейшая задача для современного человечества. Мы все должны стать добрыми, сердечными людьми.

7. УСТРЕМЛЕНИЕ. На это качество в Учении «Живая Этика» обращается особое внимание. Оно есть непременное условие для накопления и развития психической энергии. Однако очень важно, к чему устремляется человек. Часто устремления людей не соответствуют свойствам психической энергии. Если человек устремлен к накоплению материальных богатств, к почету, к славе или чувственным наслаждениям, то такие устремления приведут к растрате психической энергии. Лишь самые возвышенные и чистые устремления к помощи людям будут способствовать накоплению психической энергии. Не в прошлое и не в настоящее должно быть направлено устремление человека, а в будущее. Именно в нем заложены возможности всех достижений каждого отдельного человека и человечества в целом.

8. МОЛИТВА. Современные люди в большинстве своем не умеют молиться и не верят, что существует Высший Мир. Но он существует. Об этом в Учении «Живая Этика» пишется подробно и убедительно. Молитва есть кратчайшая связь с Высшим Миром. Она должна идти от сердца, от души. Неважно, в каких словах она выражена. Но она должна быть сердечной и искренней. Это — порыв сердца. Никакие внешние формы, обряды здесь не нужны. Такой порыв дает приток психической энергии самого высокого качества. Слова молитвы могут быть любыми и должны выражать душевный настрой человека. Молитва успокаивает, уравновешивает и привлекает помощь из Высшего Мира.

9. ЕДИНЕНИЕ. Мощный фактор накопления психической энергии — единение людей. При этом происходит конкретное умножение мощи энергии, необходимое как для созидательной работы, так и для борьбы с силами хаоса. Единение, согласованный труд, дружеское общение чрезвычайно усиливают приток психической энергии. Согласованная энергия коллектива всегда больше суммы отдельных энергий его членов. Эта особенность умножения энергии названа в «Живой Этике» венцом сотрудничества.

В Учении говорится: «...единение есть как бы насос пространственной энергии. Люди забывают, что их энергия при сотрудничестве увеличивается в несколько раз... Пусть люди приучатся понимать, что каждое нравственное указание есть научный совет». Размышление на одну тему, т. е. устремление

мыслей в одном направлении двух человек, увеличивает силу их воздействия в семь раз. Учитывая это и применяя в быту такие мысленные сеансы помощи, можно ощутимо и реально помогать любому человеку, близкому и чужому, нуждающемуся в помощи, будь это здоровье или душевное состояние.

10. ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ. Человек может пользоваться психической энергией природы, пополняя таким путем свой запас энергии. Психическая энергия, разлитая в природе, называется праной. В чистом воздухе много праны, поэтому так полезно пребывание в нем. Особенно богат воздух в горах, не случайно здесь уменьшается потребность в пище и сне. Источник праны — и зеленые растения, особенно наполнен ею хвойный лес. Смола есть психическая энергия растительного царства. Чрезвычайно высокую концентрацию психической энергии содержат зерна и семена, особенно в момент проращивания. Поэтому и применяют для оздоровления пророщенные зерна пшеницы (росток ее не должен в момент употребления превышать 2 мм). Очень полезны запахи цветов. Пыльца цветов содержит очень много психической энергии. Именно с этим связана общеизвестная полезность меда. Среди цветов особое место занимают розы. В Учении говорится, что они содержат наибольшее количество огненной энергии. Не только аромат роз, но и созерцание их совершенной красоты дает большой приток психической энергии.

Еще один источник психической энергии — пища. При этом важно не ее количество, а качество, т. е. ее состав. Чрезвычайно полезны сырые овощи, фрукты, хлеб с отрубями, сырое молоко, еще более — парное и особенно — козье. Молоко, обработанное на заводе (пастеризованное), а также смешанное от нескольких коров, теряет свои целебные и питательные свойства. По Учению витамины и другие биологические вещества обретают силу, соприкасаясь с огненной энергией человека.

Подведем итоги. Чаще всего люди озабочены здоровьем физическим, но при этом часто не понимают, что для оздоровления тела нужно сначала оздоровить дух. Человек физически здоров, если в его организме нормально протекают физиологические процессы. Они полностью зависят от психофизических процессов, в основе которых лежат еще малоизученные механизмы обмена психической энергией между тонкоматериальными информационно-энергетическими структурами человека с Космосом. Последние и составляют основу того, что мы называем духовным здоровьем. Оно создает необходимые предпосылки для долговременного и устойчивого здоровья физического тела. Без соблюдения этого главного условия больной дух человека будет постоянно тянуть организм к болезням, лишая его поступления животворной энергии из Космоса и привлекая из пространства всякую заразу.

Вот некоторые рекомендации на каждый день жизни, особенно касающиеся воспитания детей.

1. Человек должен с самого раннего детства полюбить труд, научиться радоваться любому труду и видеть в нем пользу как для себя, так и для других людей. Это даст приток психической энергии.

2. Необходимо развивать в себе чувство прекрасного, интерес к искусству. Не каждый в жизни своей может стать творцом этих произведений, но каждый может научиться понимать их, ощущать не себе благотворное воздействие искусства. Нужно научиться отличать истинную красоту от безобразия, и лучше начинать с самого раннего детства, а для этого петь детям песенки, читать стихи, учить их танцевать красивые танцы, показывать яркие картины, особенно пейзажи. Находясь с ребенком на природе, нужно постоянно обращать внимание на ее красоту: «Посмотри, какой красивый грибок, цветок, ягодки. А какая пушистая сосенка. А вот тропинка красивая, по ней зайка прыгает» и т. д. Дети все замечают и впитывают эти яркие впечатления красоты природы на всю жизнь.

3. Учиться мыслить о красоте, об Общем Благе, о гармонии со всем Космосом. Учиться не допускать темных безобразных мыслей. Помнить об ответственности за них и о том, что своими мыслями и побуждениями мы творим свою судьбу. Об этом нам рассказывает подробно Учение «Живая Этика».

4. Стремиться понять смысл жизни и высокое, космическое предназначение человека, радоваться красоте и величию Бытия.

5. Постоянно самосовершенствоваться, устраняя свои недостатки. Стараться не допускать раздражения, выработать в себе состояние равновесия и спокойствия, гармонии, которые нужно сохранять в любых обстоятельствах. Никогда не поддаваться страху, унынию, помня, что над духовной сущностью человека никто и ничто не властно, никакие внешние обстоятельства. Особенно необходимо бороться с самостью — нашим самым большим и коварным врагом.

И вот теперь, с пониманием того, что мы хозяева нашего телесного и духовного здоровья, устремимся вперед, к совершенствованию! И тогда жизнь наша станет богаче, гармоничнее, наполнится смыслом, красотой и особой мудрой радостью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Н. Агаджанян, А. Катков. Резервы нашего организма. М., 1982.

Н. Амосов. Раздумья о здоровье. М., «Молодая гвардия», 1979.

А. Бирах. Победа над бессоницей. «Знание», М., 1979.

П. Брегг. Чудо голодание.

Л. Вигоров. Витамины на ветках. Свердловск, Средне-Уральское кн. изд-во, 1969.

Р. Гиббс. Если вам за 50. ФИС. 1985.

«Искусство быть здоровым», части I и II, ФИС, 1987.

В. Леви. Эпистолярная психотерапия. Журнал «ФИС», № 1, 1988, №№ 3—7, 1989.

А. Микулин. Активное долголетие. М., 1979.

Ю. Николаев. Голодание ради здоровья. Свердловск, Средне-Уральское кн.изд-во, 1988.

Х. Сейффарт. Мышцы — жизнь в движении. М., «Знание», 1980.

Н. Семенова. Сверхмарафон к себе. Журнал «Природа и Человек» № 8, 1988.

Уокер. Соки сырых овощей (перев.). Нью-Йорк, 1968.

Д. Чопра. Исцели себя сам. Журнал «Наука и религия», № 12, 1989, №№ 1, 2, 3, 1990.

С. Шенкман. Мы мужчины. Свердловск, Средне-Уральское кн. изд-во, 1985.

СОДЕРЖАНИЕ

Екатерина Константиновна Богомолова

ДЕСЯТЬ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ

Зав. редакцией *Е. И. Щербакова*
Редактор *М. Г. Лакман*
Технический редактор *Т. В. Попова*
Художник *Г. П. Карфидов*
Корректор *Е. В. Орлова*

Сдано в набор 15.04.91. Подписано в печать 20.11. 91. Формат $60\times84^{1}/_{16}$. Бумага писчая. Гарнитура Литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,1. Уч.-изд. л. 5,0. Тираж 30000. Заказ 824.

Цена договорная.

Малое издательство «Старт». 620151, г. Свердловск, пр. Ленина, 69, кор. 10.
Омская областная типография, 644070, г. Омск, ул. Декабристов, 37.

